



Jahresbericht 2025



Wir unterstützen euch.

Inhaltsverzeichnis

VORBEMERKUNG	3
DAS NETZWERKTEAM	4
DAS NETZ SICHTBAR MACHEN	6
DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	7
Beraten & Vermitteln	7
Einzelberatung	7
Telefonkontakte.....	9
e-Mail-Kontakte.....	11
Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen	13
Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.....	13
Beispiele einiger Gründungsprozesse:	16
Austausch und kooperative sowie unterstützende Zusammenarbeit:.....	21
Vernetzung/Teilnahme an externen Veranstaltungen – Jahr der Jubiläen:.....	21
Vereinsgründungen	22
Beratungsangebote	22
Organisationsberatung.....	25
Junge Selbsthilfe you + me = we 	25
Wissenstransfer - Selbsthilfe in Institutionen, Berufs- und Hochschulen.....	27
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine.....	28
Räume für Sie.....	30
EIN ORT FÜR IDEEN UND ENGAGEMENT.....	32
SelbsthilfeRing	32
SelbsthilfeRing-Beirat	34
Das Dankeschön-Konzert – ein Aufreger.....	35
20. Bremer SelbsthilfeTag.....	38
Infopool für Vereine und Projekte-Rat.....	40
Der Netzwerkfonds.....	40
BEGLEITUNG UND ORIENTIERUNG IM HILFESYSTEM FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND BÜRGER:INNEN IN PFLEGESITUATIONEN... ..	42
Einzelberatung	43
Gruppenbegleitung	44
Veranstaltungen	45
Vernetzung mit Betrieben	46
Öffentlichkeitsarbeit	47
Multiplikator:innen und Kooperationspartner:innen	47
GELEBTES ENGAGEMENT	48
Zeit schenken.....	48
Wohnen für Hilfe	51
DAS NETZ AM WERK.....	53
DAG SHG.....	53
WEITERE GREMIENARBEIT UND ARBEITSKREISE	55
IMPRESSUM:.....	56

Vorbemerkung

Liebe Mitglieder, Unterstützer und Freundinnen der Selbsthilfe,

auch in diesem Jahr waren wir wieder sehr aktiv und haben weiter an unserem Erscheinungsbild gearbeitet. Es wurde ein ganz neues Sortiment erstellt: unter anderem haben wir eine neue Kontaktstellen-Visitenkarte, neues Briefpapier, neue RollUps, eine Beachflag für Draußenaktionen und einen Aufkleber/Sticker entwickelt. Damit sind wir jetzt bunt und vielfältig in der Öffentlichkeit sichtbar.

Dazu hat sicherlich auch unser 20. SelbsthilfeTag und unser Dankeschön-Konzert für alle Selbsthilfe-Aktiven und Selbsthilfe-Interessierten beigetragen. Beide Veranstaltungen haben in der Bremer Glocke stattgefunden und waren wieder sehr gut besucht. Darüber hinaus hat das Netzwerk an externen Messen und Veranstaltungen teilgenommen.

Im Frühjahr führte Volker ein Interview mit Prof. Dr. Matthias Zündel vom Integrierten Gesundheitscampus Bremen, in dessen Format „Zündel im Gespräch“ die Bedeutung der Selbsthilfe in der heutigen Zeit beleuchtet wurde. Dieses Interview wurde über verschiedene soziale Kanäle (YouTube, facebook, Instagram) veröffentlicht. Ein Link findet sich auch auf unserer Webseite. Die Kolleginnen Verena und Imke waren hingegen am 21. November auf dem diesjährigen Schafferinnenmahl zum Thema „Psychische Erkrankung – von der Krise zur Chance“ eingeladen und konnten sich nach spannenden Vorträgen in der Bürgerschaft bei einem Schmaus im Bacchuskeller mit 100 weiteren Bremer Frauen aus dem Gesundheitskontext vernetzen.

Im Vereinsbereich gab es verstärkt Anfragen für Gründungsberatungen und zu allgemeinen Fragen zum Vereinsrecht. Das vermehrte Arbeitsaufkommen konnte aber erfolgreich bewältigt werden und es sind insgesamt sehr gute Ergebnisse entstanden.

Der internetgestützte Selbsthilfe-Wegweiser hat einen Relaunch erfahren, der uns im Jahr 2026 noch weiter beschäftigen wird.

Daneben gab es viele Gruppengründungen und am 20. Oktober hat die Kontaktstelle, den Tag der unsichtbaren Behinderungen zum Anlass genommen, mit der Verteilung von Umhängebändern (Lanyards) mit dem Motiv der Sonnenblume, darauf aufmerksam zu machen. Der Weser Kurier und ein Interview mit Radio Bremen 1 haben die Veröffentlichung unterstützt.

Schlussendlich sei noch angemerkt, dass Volker 2025 sein 30-jähriges Betriebsjubiläum feiern durfte. Diese Leistung ist heutzutage hoch anzuerkennen und wurde mit einer internen Feier und Präsenten geehrt.

Durch die finanzielle und kooperative Unterstützung durch die Senatorin für Soziales und die Senatorin für Gesundheit, den Krankenkassen in Bremen und dem Gesundheitsamt Bremen wurde die geleistete Arbeit ermöglicht und gewürdigt. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich.

Was aber wäre ein Verein ohne seine Mitglieder? Wir freuen uns, dass Sie uns unterstützen und ideell begleiten. Ihnen allen gilt unser besonderer Dank.



Matthias Unger
Vorstand Netzwerk Selbsthilfe e. V.

Das Netzwerkteam

Volker Donk

Geschäftsleitung

Finanz- und Organisationsberatung

für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Vereine

Vereine

Beratung bei Gründungen von Vereinen und Satzungsänderungen

Pflegebereich

Gesamtkoordination, Beratung, betriebliche Selbsthilfe



Imke Boidol

Geschäftsleitung

Selbsthilfe

Koordination, bundesweite Vernetzung, Vermittlung und Einzelberatung, Gründungsberatung und Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Koordination SelbsthilfeRing Bremen: Veranstaltungsmanagement und Organisationsleitung SelbsthilfeTag, Redaktion Selbsthilfe-Wegweiser

Anneke Imhoff

Zeit schenken

Koordination, Öffentlichkeitsarbeit, Akquise, Vermittlung der Besuchskontakte

Kontaktstellenarbeit und Junge Selbsthilfe (JuSH)

Koordination JuSH, Unterstützung bei Gruppengründungen, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung

Räume im Netzwerk



Ann-Christin Albrecht

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

Koordination, Planung, Organisation und Durchführung

Wissenstransfer Uni, Hoch- und Berufsschulen

Koordination, Vernetzung, Selbsthilfe-Präsentationen

Kontaktstellenarbeit und Website sowie neue Medien

Pflege der Online-Auftritte und des Instagram-Kanals

Verena Koslowsky

Pflegebereich

Planung, Aufbau und Koordination sowie Begleitung der Selbsthilfeangebote für Pflegenden Angehörige, Schulung und Begleitung der Ehrenamtlichen

Kontaktstellenarbeit

Unterstützung bei Gruppenründungen, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung



Petra Leibrock

Allg. Verwaltungstätigkeiten

Relaunch Selbsthilfe-Wegweiser

Im Laufe des Jahres ausgeschiedener Mitarbeiter:

Michael Siemer

Wohnen für Hilfe

Projektleitung, Öffentlichkeitsarbeit, Vermittlung der Interessent:innen



Das Netz sichtbar machen

Das vorherige Jahr haben wir als intensiv und aufregend beschrieben... aber wie beschreiben wir nun 2025?

In Bezug auf unsere Öffentlichkeitsarbeit haben wir auf jeden Fall enorm viel unternommen. Nachdem unsere neue Wort-Bild-Marke (Selbst Hilfe) Ende 2024 entwickelt war, starteten wir Ende Januar eine große Verschickungsaktion unseres neuen Kontaktstellen-Flyers an Multiplikator:innen, VIPs und übliche Verteilstellen. Dem Flyer, der kurz und bündig unser gesamtes Portfolio abbildet, folgte die Erstellung der Kontaktstellen-Visitenkarte. Diese passt in jede Hosentasche und wird immer sehr gerne mitgenommen. Darauf folgend sind sukzessive weitere öffentlichkeitswirksame Werbeträger entstanden. Unser Briefpapier bekam mit dem weiterentwickelten Key Visual ein neues angepasstes Design. Weiter ging es mit neuen RollUps, einer Beachflag für Draußenaktionen und einem Sticker, der mit einem QR-Code auf unsere Internetpräsenz verweist und der sehr gerne weiterhin verteilt werden darf 😊. Die Entwicklung dieser Dinge geschah teilweise parallel zu den grafischen Umsetzungen zum SelbsthilfeTag. Das Ziel, alle Materialien zum 17.+20. September finalisiert zu haben, wurde erreicht. Wir waren mit der Zusammenarbeit und auch mit allen Ergebnissen sehr zufrieden. Ach ja, das Dankeschön-Konzert und der SelbsthilfeTag...hier wurden das Netz bzw. die Selbsthilfe wieder außerordentlich sichtbar. Ab den Seiten 36f. + 38f. finden sich dazu umfassende Informationen.



Und... neben diesem großen, alle zwei Jahre stattfindenden Event, das uns immer sehr in Atem hält, waren wir auch sonst ganz rege. Die Standbesetzung auf der jährlichen AKTIVOLI (am Sonntag, den 23.03.) gilt als obligatorisch. Unsere Angebote Zeit schenken sowie Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige suchen ja laufend nach neuen ehrenamtlichen Mitstreiter:innen. Wir waren außerdem am 10. Juni zum wiederholten Male auf der MUT-TOUR-Aktion auf dem Bremer Marktplatz mit einem Netzwerk-Stand vertreten und haben dort Selbsthilfeangebote repräsentiert. Eine Beteiligung auf der BREMINALE gab es in diesem Jahr von unserer Seite allerdings zum ersten Mal. Am 11. Juli informierten wir mit einem Infotisch neben der Parkbühne interessierte Besucherinnen und Besucher. Einen weiteren Infostand haben wir auf der MENTAL TRACKS Veranstaltung von Brynja, am



Samstag, den 1. November im Kulturzentrum Schlachthof angeboten. Bei all diesen Events möchten wir zukünftig weiter vertreten bleiben, weiter Flagge zeigen, laut bleiben und die Selbsthilfe sichtbar machen.

Last but not least sei noch unbedingt zu erwähnen, dass die Kontaktstelle den Tag der unsichtbaren Behinderungen, am 20. Oktober zum Anlass genommen hat, mit der Verteilung von Umhängebändern (Lanyards) mit dem Sonnenblumenmotiv zu starten, welches darauf hinweist, dass die Trägerin/der Träger möglicherweise Unterstützung benötigt. Der Weser Kurier und ein Interview mit Radio Bremen 1 haben die Veröffentlichung unterstützt. Unsere SelbsthilfeRing-Beirätin Ulrike Wiedemann hat sich für die Berichterstattung im WK ganz spontan, inklusive Foto, zur Verfügung gestellt!

Die Selbsthilfekontaktstelle

Telefon: 0421 - 70 45 81

Allgemeine Telefonsprechzeiten: Mo - Fr von 10 – 13, Di + Do von 14 – 16 Uhr

Allgemeine Öffnungszeiten: Mo - Fr von 10 – 16 Uhr

Sie dürfen gerne spontan in die Kontaktstelle kommen oder Sie vereinbaren einen Termin für ein persönliches Gespräch bitte telefonisch oder über **info@netzwerk-selbsthilfe.com**.

Außerdem finden Sie einen großen Teil der Selbsthilfegruppen und sonstigen Adressen unter: **www.selbsthilfe-wegweiser.de** und unser gesamtes Portfolio unter **www.netzwerk-selbsthilfe.com**

Beraten & Vermitteln

Als themenübergreifende Kontaktstelle kennt Netzwerk Selbsthilfe über 600 Angebote von Selbsthilfegruppen, Hilfeeinrichtungen und Vereinen. Wir vermitteln und beraten sowohl Betroffene und deren Angehörige als auch Mitarbeiter:innen verschiedenster Einrichtungen, Ärzte oder Therapeut:innen, die Selbsthilfe für ihre Klient:innen als Ergänzung zur Therapie oder Nachbehandlung suchen.

Wenn eine Selbsthilfegruppe nicht das Richtige ist, beraten wir auch über andere Möglichkeiten. In diesem Fall vermitteln wir Ansprechpartner:innen im Gesundheits- und Sozialbereich und bieten Orientierung im Hilfesystem.

Auch bei schwierigen Situationen in Selbsthilfegruppen oder Vereinen können Sie kurzfristig unser Beratungsangebot in Anspruch nehmen.

Beratung

Wir bieten kostenlos und ohne lange Wartezeiten persönliche Beratungen an, sowohl für eine intensivere Suche nach der richtigen Unterstützung als auch in schwierigen Situationen.

Die Beratung knüpft an das Leitprinzip **Hilfe zur Selbsthilfe** an.

Als gemischtgeschlechtliches Team mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen und Beratungsschwerpunkten können wir auf die Wünsche und Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen.

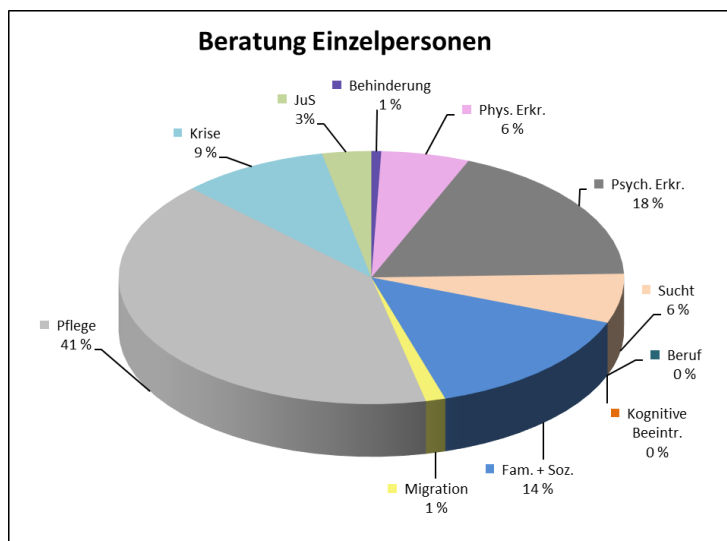
Jahresrückblick:

Einzelberatung

Im Berichtsjahr 2025 wurden 125 Einzelberatungen durchgeführt, ein erneuter deutlicher Anstieg gegenüber dem Vorjahr. Ein Fünftel aller Beratungen fand spontan in unseren Räumlichkeiten statt. Bei diesen Beratungssuchenden handelte es sich primär um Betroffene. Angehörige planten ihr Beratungsanliegen deutlich häufiger und machten entsprechende Termine aus. Dies zeigt, dass das offene Beratungsangebot gerade für Betroffene eine wichtige Hilfestellung ist.

Unsere Unterstützungsangebote wurden zu 71% von Frauen und zu 29% von Männern wahrgenommen.

Der Anteil der Angehörigen mit Beratungsbedarf sank auf 60%. Die Betroffenenenebene bildet sich mit 40% ab, womit sich das Verhältnis zum Vorjahr nur unwesentlich veränderte. Ein Grund für den hohen Anteil der Angehörigen ist sicherlich unser breites Angebot für Pflegenden Angehörige (mehr dazu unter Begleitung und Orientierung im Hilfesystem).



Im Bereich der Erstkontakte ist der Wert statistisch stabil: Wir konnten 66% der Beratungssuchenden im Erstgespräch zufriedenstellen und passende Perspektiven aufzeigen. 34% der Ratsuchenden nahmen Folgeberatungen in Anspruch.

Themen der Einzelberatungen

Mit 41% der Themenanteile steht der Pflegebereich nach wie vor an erster Stelle. Es kristallisiert sich hier aber eine inhaltliche Verschiebung heraus. War es im Vorjahr noch der fehlende Zugang zum Hilfesystem, so wandten sich

die meisten Pflegenden Angehörigen in diesem Jahr mit ihren Konflikten gegenüber der Unterbringungssituation ihrer Pflegebedürftigen an uns. Die Qualität der Pflegeheimsituation ist der strittigste Punkt und macht den Pflegenden Angehörigen zunehmend Schwierigkeiten. Pflegegraduierungen, Widerspruchsmöglichkeiten aber auch die eigene körperliche Gesundheitseinschränkung im Kontext der Pflegeverantwortung wurden thematisiert.

Dem Vorjahr folgend bildeten Beratungen im Kontext psychischer Erkrankungen den zweitgrößten Anteil ab (18%). Der Trend des letzten Jahres bleibt mit der Depression als meist genannter Erkrankung ungebrochen. Wir bemerken, dass eine Depression sich offenbar immer häufiger auch mit einer Suchterkrankung paart. Auffällig mehr Menschen thematisierten zudem ihre Psychiatrieerfahrungen als beratungsbedürftig.

Mit 14% verzeichneten wir im Bereich Familien & Soziales einen deutlichen Anstieg im Vergleich zum Vorjahr. Personen, die sich aus unterschiedlichsten Gründen um ihre Familienangehörigen sorgen oder unter einer schwierigen Beziehung leiden, kamen auf uns zu. Menschen, die einen Verlust durch den Tod eines Familienangehörigen erlitten, haben uns in diesem Jahr ungewohnt häufig aufgesucht. Eine weitere auffällige Steigerung wurde sichtbar beim Thema Armut und finanzielle Sorgen. Hier steigt der Beratungsbedarf offenbar korrelierend zum gesellschaftlichen Trend deutlich an.

Der Anteil der Menschen, die sich in akuten Krisen an uns wenden ist leicht gestiegen (9%). Wir freuen uns, hier als kompetentes Beratungsangebot wahrgenommen zu werden und Menschen in akuten Krisen weiterhelfen und in eine breite bremische Unterstützungslandschaft verweisen zu können.

Eine leichte Steigerung des Beratungsbedarfes konnten wir im Bereich Sucht ausmachen, auf aktuell 6%. Gleichwohl nimmt dieses gesellschaftlich relevante Thema hier vergleichsweise wenig Raum ein, denn andere bremische Beratungsstellen und Vereine zu diesem Thema werden gut gefunden und genutzt. Hinzu kommt eine Steigerung der Kombination von Sucht im Zusammenhang mit Depressionserkrankungen s.o.

Die Nachfrage im Bereich der physischen Erkrankungen sank 2025 auf 6%. In der telefonischen Vermittlung ist ein solcher Rückgang nicht zu verzeichnen und deckt sich nicht mit unseren Vermittlungsanfragen in die Selbsthilfegruppen. Eine Erklärung könnte die vermehrte Nutzung unseres Selbsthilfe-Wegweisers sein, der den Betroffenen schon zuhause einen Überblick der Möglichkeiten zu ihrem Erkrankungsbild bietet.

Das Thema Migration tauchte in unseren Beratungen aktuell nur noch mit 1% auf. Nur wenige Geflüchtete und Migrant:innen wendeten sich mit Migrationsthemen an uns.

Besonders sticht hervor, dass gegenwärtig 3% der Beratungssuchenden im Bereich der Jungen Selbsthilfe zu finden waren. Wir freuen uns, dass wir im Vergleich zum Vorjahr mehr junge Menschen ansprechen konnten und ihnen das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle nahebringen konnten.

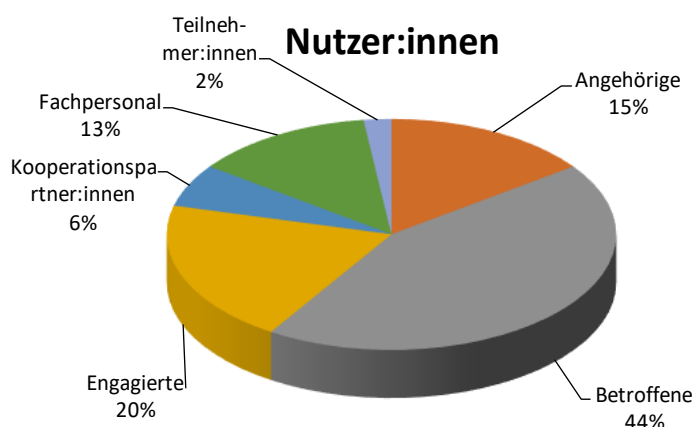
Telefonkontakte

Über unsere Internetpräsenz www.selbsthilfe-wegweiser.de bieten wir Hilfesuchenden die Möglichkeit, sich zunächst selbständig, unverbindlich und anonym über die Selbsthilfeangebote zu informieren. Da einige Gruppen nicht mit ihren eigenen Daten im Internet erscheinen möchten, haben wir als Kontaktstelle hier eine vorgeschaltete Funktion. Erst im persönlichen Kontakt, ob per e-Mail oder telefonisch, geben wir dann die Kontaktdaten der Gruppe weiter. Je nach Fragestellung und Informationsgehalt können Anfragen sehr zügig – in der Regel am nächsten Tag – oder mit Nachfragen (zum Alter, in welchem Stadtgebiet soll das Treffen idealerweise stattfinden? etc.) beantwortet werden. Wenn verfügbar geben wir gerne mehrere Empfehlungen, damit sich die Betroffenen umfassend orientieren können. Für Anfragen zu seltenen Erkrankungen gibt es oftmals keine regionalen Angebote, auf die wir verweisen können. Hier recherchieren wir bundesweit, um zumindest die Kontaktdaten eines überregionalen Angebotes an die Betroffenen weiter geben zu können.

Die Beratung und Vermittlung in Selbsthilfe und weitere Hilfsangebote im Gesundheits- und Sozialwesen findet zu einem großen Teil am Telefon statt. Deshalb legen wir Wert auf eine gute telefonische Erreichbarkeit und gewährleisten diese durchgehend zu unseren Sprechzeiten. Der Anteil der anrufenden Frauen überwog weiterhin deutlich (63%), wenn auch der Anteil der Männer im Vergleich zum Vorjahr etwas größer geworden ist (37%). Der Anteil diverser Personen blieb unter 1%.

Die Dauer der geführten Telefonate veränderte sich nur leicht im Vergleich zum Vorjahr. Wir verzeichneten etwas weniger kurze Gespräche unter 5 Minuten (52%), entsprechend etwas mehr mittellange Gespräche unter 10 Minuten (27%) sowie lange Gespräche über 10 Minuten (20%).

In der Nutzer:innen-Struktur gab es nur geringfügige Veränderungen. Die meisten Anfragen erreichten uns von Betroffenen (44%), ihr Anteil stieg im Vergleich zum Vorjahr leicht. Der Anteil der Angehörigen (15%), die unsere Telefonberatung nutzten, nahm hingegen etwas ab. Der Anteil der anfragenden Professionellen nahm etwas zu (13%). Hierzu zählen wir beispielsweise Therapeut:innen und Sozialarbeiter:innen, die Informationen zu weiteren Hilfsangeboten abfragten oder für ihre Klienten begleitende Unterstützung suchten. Der Anteil der Telefonkontakte mit engagierten Menschen in unseren Projekten (20%) ging leicht zurück. Weiterhin erfassten wir Telefonkontakte mit Kooperationspartner:innen (6%) sowie Teilnehmenden unserer Fortbildungs-Veranstaltungen (2%).



Anlass für die Kontaktaufnahme beim Netzwerk Selbsthilfe

Etwas weniger als im Vorjahr, aber immer noch die deutliche Mehrheit der Anrufenden, suchte Rat und wünschte sich eine Vermittlung in eine Selbsthilfegruppe (35%). Leicht ge-

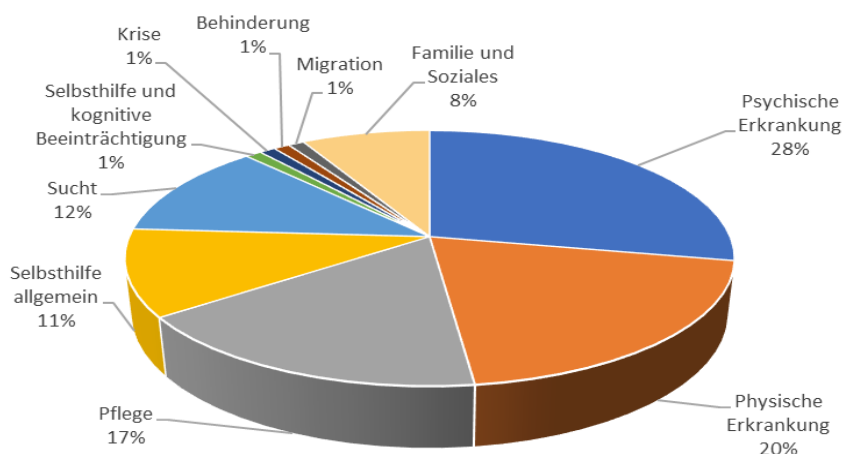
stiegen ist dagegen der Anteil der Gespräche, die „Organisatorisches“ betrafen (28%). Neben beispielsweise Terminabsprachen für Beratungsgespräche, sind es vor allem die Ehrenamts-Projekte, die viele organisatorische Absprachen erfordern. Hinzu kam im Jahr 2025 der SelbsthilfeTag. Auch hier sind natürlich im Vorfeld viele organisatorische Fragen angefallen, die geklärt werden mussten.

Der Anteil der Telefonate zur Kontaktpflege mit Engagierten im Ehrenamtsbereich und Selbsthilfe-Akteuren veränderte sich nur geringfügig (10%). Weitere Anlässe für die Kontaktaufnahme waren Öffentlichkeitsarbeit (8%), Fortbildungen (6%), Raumnutzung (5%) sowie Finanzen und Förderung (4%), Gründung von Selbsthilfegruppen oder Vereinen (4%).

Die meisten Anrufenden, die Rat suchten oder eine Vermittlung wünschten, wurden an Selbsthilfegruppen weitergeleitet (67%). Daneben empfahlen wir die Kontaktaufnahme mit einer anderen Institution/ Beratungsstelle (10%) oder boten ein persönliches Beratungsgespräch an (23%).

Themen der Anrufe im Selbsthilfebereich

Die Bandbreite der Themen, zu denen uns Anfragen erreichen, spiegelt die Vielfalt der Selbsthilfe wieder. Wie in den Vorjahren verzeichneten wir mit Abstand die meisten Telefonate im Kontext psychischer Erkrankungen, der Anteil veränderte sich nur geringfügig (28%). Die Nachfrage aufgrund von physischen Erkrankungen (20%) stieg hingegen leicht an. Aufgrund unserer vielfältigen Angebote im Pflegebereich erreichen uns dauerhaft viele Anfragen zum Thema Pflege (17%). Weitere Themenbereiche, die in unserer Telefonsprechstunde angesprochen wurden, waren Sucht (12%), Selbsthilfe allgemein (11%) und auch Fragestellungen rund um Familie und Soziales (8%). Seltener wurden die Themen Selbsthilfe für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung (1%), Behinderung (1%), Migration (1%) sowie Krise (1%) an uns herangetragen.



Themen d. Anrufe im Selbsthilfebereich

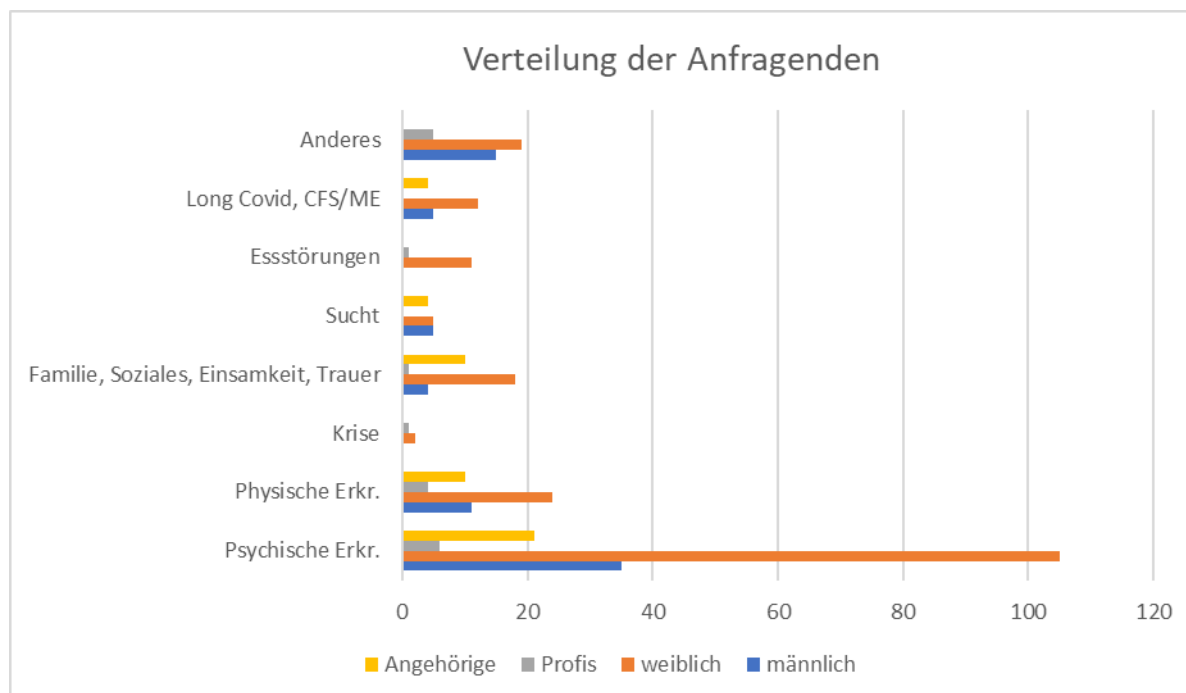
Themen der Anrufe im Vereins- und Engagement-Bereich

Wie gewohnt finden viele Telefonkontakte im Kontext Verein und Engagement statt. Der Anteil der Gespräche mit Bezug zu unserem Besuchsdienst Zeit schenken fiel im Vergleich zum Vorjahr etwas größer aus (52%). Entsprechend waren es etwas weniger Telefonate, die im Zusammenhang mit dem Thema Verein (24%) geführt wurden. Geringfügige Veränderungen gab es bei den Nachfragen zu unserem Angebot der Selbsthilfegruppen Pflegenden Angehörige (21%) sowie zur Organisationsberatung (3%).

e-Mail-Kontakte

Selbsthilfe-Anfragen per e-Mail

Anfragen erreichen uns täglich und werden schnellstmöglich beantwortet. In der Regel reagieren wir just in time und bekommen dafür oftmals ein wertschätzendes Dankeschön für unseren schnellen, kostenfreien Service. In erster Linie erreichen uns Anfragen von Selbstbetroffenen, nachfolgend Angehörigen und professionellen Kolleg:innen aus gesundheits- oder sozialbezogenen Zusammenhängen. Überregionale Anfragen beantworten wir mit einer Vermittlung an die lokal ansässigen Selbsthilfekontaktstellen (KST), damit KST-Kolleg:innen vor Ort Unterstützung geben können. Häufig wird die Kontaktstelle auch von Studierenden oder anderen Institutionen frequentiert, die sich eine Weiterleitung an spezielle Zielgruppen für etwaige Umfragen oder Studien wünschen. Hier sind wir gerne behilflich und leiten diese entsprechend weiter, damit die Selbsthilfe-Akteure selbst entscheiden können, ob sie sich als Interviewpartner:innen zur Verfügung stellen und an Umfragen teilnehmen möchten. Zudem fungiert die KST auch fortwährend als Multiplikator für allgemein interessante Informationen und Veranstaltungen, die wir nach Prüfung über unseren SelbsthilfeRing-eMail-Verteiler weiterleiten. Kostenpflichtige Angebote werden dabei in der Regel ausgeklammert. Diese Anfragen werden in den Grafiken ausgespart.



Wie erwartet war der Anteil der weiblichen Antragenden wieder deutlich höher als der Anteil von männlichen Antragenden. Gegenüber dem Vorjahr hat sich dieser sogar insgesamt weiter gesteigert. Die häufigsten Anfragen betrafen den Bereich der psychischen Erkrankungen. Hier wurden vorrangig Angebote zum Themenspektrum Depressionen und nachrangig Themen und Erkrankungen wie Psychosen, Schizophrenie oder Opfer sein von Narzissmus angefragt. Frauen waren zudem stark am Thema Essstörungen interessiert.

Manche Anfragen waren erstmal nicht eindeutig zuzuordnen. Da lautete die Mail dann vielleicht so: „Ich brauche Hilfe, welche Gruppe können Sie mir nennen?“ In solchen Fällen fassten wir nach und ermittelten den eigentlichen Zusammenhang. Bei Anfragen zum Thema Depressionen erkundigten wir uns in der Regel speziell nach dem Alter der anfragenden Person, damit wir hier passende Angebote nennen können. In vielen Fällen erhielten wir auch in diesem Jahr freundliche Rückantworten, in denen sich die Antragenden für unseren guten Service bedankten.

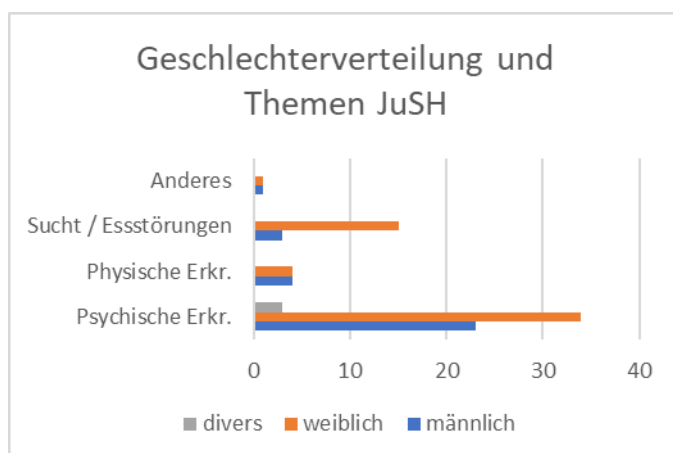
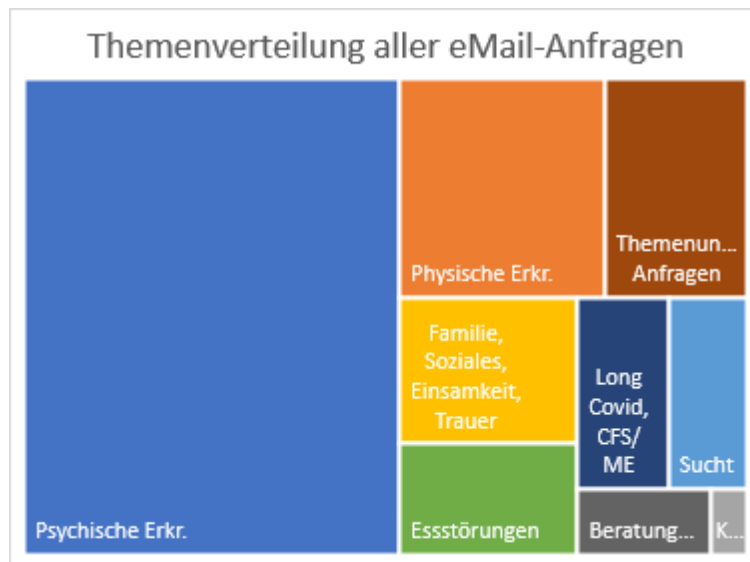
Über das gesamte Jahr verteilt haben uns – ähnlich dem Vorjahr – Anfragen zum Themenkomplex Long-Covid und CFS/ME erreicht. Nach wie vor waren wir in der glücklichen Lage und konnten an Selbsthilfeangebote verweisen. Für uns bedeuteten diese Anfragen, dass die Folgeerkrankungen der Corona-Pandemie noch längst nicht passé sind. Wir müssen weiterhin die Betroffenen im Blick behalten und für entsprechende Unterstützungsangebote sorgen.

In der nebenstehenden Übersicht bildet sich das Verhältnis der nachgefragten Themenbereiche ab. Anfragen zu spezifischen Projektthemen wie z. B. Pflege, Fortbildungen oder Zeit schenken, werden nicht hier, sondern in den jeweiligen Projektberichten dargestellt.

Die Übersicht ähnelt in etwa der Verteilung in den Jahren zuvor.

Der Bereich der psychischen Erkrankungen war erneut der insgesamt am meisten nachgefragte, zum einen hier bei den e-Mail-Anfragen, aber auch

grundsätzlich. Die in 2025 stattgefundenen Gruppenneugründungen waren ebenfalls größtenteils in diesem Themenspektrum verortet. Das zeigte sich entsprechend in unserer Auswertung. Fazit: Die Selbsthilfe kann mit ihren niedrigschwelligen Angeboten Betroffene kompetent unterstützen und z. B. in manchen Fällen, die Wartezeit auf einen gewünschten Therapieplatz kompensieren.



e-Mail Anfragen Junge SH

Ähnlich dem Vorjahr verteilten sich die Themen sowie die geschlechtliche Zuordnung der Anfragenden.

Der weibliche Anteil gegenüber dem männlichen entspricht in etwa dem der Gesamtverteilung (vgl. Diagramm „Verteilung der Anfragenden“).

Der Themenkomplex der psychischen Erkrankungen wurde am stärksten nachgefragt, nachfolgend der Suchtbereich sowie Essstörungen.

In der jungen Selbsthilfe, die wir zwischen 18 Jahren bis 35 Jahren (+/-)

eingrenzen, bilden sich ähnliche Phänomene ab, wie in der „allgemeinen“ Selbsthilfe. Dort, wo es ausreichende spezialisierte Versorgungs- und Beratungsangebote gibt, wie z. B. im Suchtbereich, wird die Selbsthilfekontaktstelle weniger stark angefragt. Wir vermuten, dass die Zugangswege dort ohne Umweg über uns gegangen werden. Ein anderes Beispiel sind Krebserkrankungen. Auch hier führt der Weg der Betroffenen meistens direkt zu den kompetenten Beratungsangeboten vor Ort. Dennoch ist die Verweisberatung zu anderen Beratungseinrichtungen und Institutionen ein sehr großer Beratungsanteil in unserem Portfolio.

Unterstützende Angebote für Gruppen, Vereine und Initiativen

Die Vernetzung mit anderen Engagierten in Plenen, der regelmäßige Austausch und eine gemeinsame Vertretung des Selbsthilfedankens stärken alle Mitglieder und Partner:innen des Netzwerks in ihrer täglichen Arbeit. Darüber hinaus unterstützt unsere Selbsthilfekontaktstelle das Engagement der einzelnen Gruppen, Vereine oder Initiativen mit Beratung, Begleitung und Service. Diese Unterstützung ist wichtig, weil Engagement besonders bei der Entstehung, aber auch im laufenden Prozess, immer wieder an Grenzen stoßen kann. Ein häufiger Wechsel von Engagierten ist gerade in der Selbsthilfebewegung ein Wesensmerkmal und auch gelingende Stabübergaben von der alten zur neuen Generation brauchen manchmal Mentoring oder Clearingmaßnahmen.

Selbsthilfe- und Vereinsarbeit benötigen entsprechende Rahmen, aber auch immer wieder die Flexibilität, auf sich verändernde gesellschaftliche Bedingungen und Anforderungen zu reagieren. Neue Formen von Selbsthilfearbeit wie z. B. der Austausch und das Miteinander in Yoga-Gruppen, in Theater-/Musikprojekten oder bei Lauf-Treffs werden von unserer Kontaktstelle darum sehr begrüßt und bei Bedarf unterstützen wir diese Angebote natürlich gerne.

Gründungen und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN in der Übersicht:

Selbsthilfe-Gruppengründungen:

- wenn Gründer:innen Unterstützung suchen
- wenn wir mehrfach wegen eines Themas angefragt werden und keine Gruppe existiert
- wenn bestehende Selbsthilfegruppen keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen und mehr Bedarf besteht

In einem **Gründungsgespräch** werden vorab die Ziele und Vorstellungen geklärt. Eine weitere aktive Begleitung durch uns umfasst die Bereiche:

Öffentlichkeitsarbeit: Hilfe beim Formulieren von Artikeln und Werbeträgern wie Handzetteln, Kontakt zur Presse sowie Veröffentlichung von Gruppengründungen auf unserer Webseite, dem Schwarzen Brett von www.bremen.de, im MIX-Kalender und unserem PR-Verteiler.

Zugänge und Anlaufstelle: Wir fungieren – wenn gewünscht – als Ansprechpersonen und laden zum ersten Treffen ein. Dadurch kann der/die Gründer:in anonym bleiben.

Raum: Soweit möglich stellen wir der Gruppe einen Raum zur Verfügung, sind aber auch bei der Raumsuche in anderen Stadtteilen behilflich.

Moderation: Die ersten Gruppentreffen können auf Wunsch von uns begleitet werden. Hierbei vermitteln wir insbesondere erprobte Regeln der Kommunikation.

Neben der Vermittlung und Beratung ist die Unterstützung bei Gründungen von Selbsthilfegruppen eine weitere Hauptaufgabe der Selbsthilfekontaktstelle. Wenn engagierte Menschen auf uns zukommen, damit wir sie bei ihrem Vorhaben unterstützen, stellen wir in ersten Gesprächen immer alle Rahmenbedingungen und unser gesamtes Service-Paket vor und geben Orientierung in die Bremer Selbsthilfelandchaft. Es gibt viele spannende Gründungsideen, die aber nur teilweise in die Umsetzung kommen. Manche werden noch mal aufgeschoben, ein paar verschwinden nach den Erstberatungen doch wieder in der Schublade. Die Gründe, warum oder warum auch nicht Vorhaben in die Tat umgesetzt werden, sind oft sehr persönlich, auf alle Fälle vielfältig und immer sehr individuell. Es zeigt sich immer wieder deutlich, dass ein Garant für eine gelingende Gründung in erster Linie eine engagierte Gründerin bzw. ein engagierter Gründer ist. Ein großes Maß an Einsatzbereitschaft, Geduld und Durchhaltewillen sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Gruppenstart. Manchmal braucht es einen längeren Atem, bis sich eine verlässliche Kerngruppe gebildet hat.

Der/die Gründer:in wird in der Regel im Verlauf auch immer zur Gruppenleitung, die dann oft mit den Funktionen erstmal alleine dasteht und sich nur sukzessive eine Vertretung aufbauen kann. Hierauf machen wir immer auch schon vor Beginn aufmerksam und beraten dahingehend, dass eine Vertretungsregelung sinnvoll und entlastend ist.

Gemeinsam können wir in der Regel eine passende Lösung finden.

Falls sich nach intensiver Bewerbung des Gründungstermins und trotz aller Bemühungen letztlich doch nur 1-2 Personen finden lassen, die sich für die Gruppenthematik interessieren und sich aus ihnen vielleicht nur ein kleiner eher privater Austausch ergibt, so ist das ebenfalls als positiv zu bewerten. Gerade bei sehr seltenen Erkrankungen oder sehr speziellen Themen ist der Austausch mit auch nur einer anderen betroffenen Person oftmals sehr unterstützend.

Eine Besonderheit stellen Gruppengründungen dar, die wir selbst anstoßen. Diese Gründungen sollen auf besondere Problemlagen eingehen, für die sich bisher keine Gruppen aus eigenem Antrieb konstituiert haben.

Jahresrückblick:

Gründungen und Unterstützungen

Ähnlich wie im Vorjahr gab es wieder vielfältige Beratungsbedarfe und diverse Gründungsanfragen. Die nachfolgende Aufzählung verdeutlicht die Vielzahl und auch die bunte Vielfalt der Anliegen, Wünsche und Bedarfe. Jeder Gründungsprozess ist ähnlich, doch individuell immer anders und benötigt deswegen immer ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Wenn alles passt mündet der Prozess in eine funktionierende Gruppenstruktur. Für bestimmte Gruppenthemen, wie z. B. Borderline oder auch Narzissmus sehen wir grundsätzliche Schwierigkeiten, wenn betroffene Menschen sich ohne fachliche Rahmenbedingungen austauschen. Unserer Erfahrung nach können einzelne Betroffene die Leitung solch einer Gruppe nicht lange alleine halten. Hier sehen wir einen großen Bedarf an fachlicher Anleitung und wünschen uns, dass sich hier in naher Zukunft tragfähige Strukturen eröffnen mögen. Wir denken hier zum Beispiel an Studierende der Psychologie, die sich ggf. ehrenamtlich für eine solche Gruppenbegleitung zur Verfügung stellen.

Es gibt als Beispiel aktuell eine Warteliste für das Gruppenthema „Opfer von toxischen/narzisstischen Beziehungen“. Keine der bislang gelisteten betroffenen Personen traut sich zu, Verantwortung in der doch sehr gewünschten Gruppe zu übernehmen. Auf Wunsch einer Person haben wir ihre Kontaktdaten an die anderen Interessent:innen vermittelt, sodass es zumindest die Chance auf einen privaten Austausch gegeben hat. Den Bericht zu einer eher abrupt abgebrochenen Gründung im gleichen Themenspektrum können Sie weiter unten nachlesen.

Proaktiv haben wir in diesem Jahr zwei Gruppen auf den Weg gebracht. Auch diese beiden Prozesse werden nachfolgend beschrieben

Beratungen und aktive Unterstützung zu Gruppengründungen

- Akne Inversa [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Gründung voraussichtlich im Februar 2026]
- Alleinlebende Junge Menschen [Gründungsberatung]
- Angehörige Long Covid & Co. [Pro-aktive Gründung] *siehe Bericht*
- Barrett-Ösophagus [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Burnout und Depressionen [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit]

- CARPE DIEM Bremen-Nord „Selbsthilfegruppe mit psychischem Hintergrund“ [Gründungsberatung, Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit] *siehe Bericht*
- cbasp-Selbsthilfe-Bremen [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]
- Chronische Schmerzen: Spieletreff [Raumberatung]
- CMD – Craniomandibuläre Dysfunktion [Raumberatung]
- COPD-Erkrankte Bremen-Vahr [ÖA, Moderationsunterstützung] *siehe Bericht*
- Depressionen 60+ in Vegesack [Begleitung, Aufnahme neue Teilnehmer:innen]
- Einsamkeitsgruppe Vegesack [Proaktive Gründung] *siehe Bericht*
- Eltern von Schulverweidern [Raumberatung]
- Eltern, zurückgebliebene Elternteile & Eltern deren Kinder in Obhut genommen wurden [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]
- Endometriose [Beratung zu Fördermöglichkeiten]
- Frauen-Selbsthilfegruppe des Blinden- und Sehbehindertenvereins [Raumberatung]
- Frauen in toxischen und/oder narzisstischen Beziehungen [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Häusliche Gewalt, Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen [Gründungsberatung, Gründung voraussichtlich Anfang 2026] *siehe Bericht*
- Hautkrebs Selbsthilfe Bremen [Unterstützung Öffentlichkeitsarbeit]
- HAVEN Junge Selbsthilfegruppe Depressionen [Krisenberatung zur Re-Aktivierung]
- Hochbegabte Erwachsene Selbsthilfegruppe [Gründungsberatung u. -begleitung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Dt. ILCO [Raumberatung]
- ITAA - Anonyme Internet- und Technologiesüchtige [Raumberatung]
- HBHB – Hochbegabte Erwachsene Bremen [Gründungsberatung und -begleitung, Öffentlichkeitsarbeit] *siehe Bericht*
- Kreativität als Ventil [Beratung bzgl. Wechsel der Gruppenverantwortung]
- Lebendig mit Depressionen [Gründungsberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Gründung in Feb. 2026]
- Licht und Schatten – Angehörige von Menschen mit Depressionen in Bremen-Nord [Gründungsberatung, Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit] *siehe Bericht*
- Migräne Selbsthilfegruppe [Re-Gründung, Öffentlichkeitsarbeit]
- Psyrena-Nachsorgegruppe [Raumberatung]
- Persönlichkeitsstörungen / Borderline [Gründungsanfrage]
- Plötzlicher Kindstod [Gründungsunterstützung, Öffentlichkeitsarbeit]
- PTBS und Ängste [Unterstützung und Beratung bei Leitungswechsel]

- Schilddrüsenerkrankungen „Die Schildkröten“ [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Selbsthilfe-Wochenende [Beratung zur Finanzierung und Öffentlichkeitsarbeit]
- Spieletreff Chronische Schmerzen [Raumberatung]
- Stoffgebundene Süchte - im Bürgerhaus Mahndorf [Finanzierung, Förderung, Öffentlichkeitsarbeit, Beratung zum Leitungswechsel]
- Tandem-Zeit [Gründungsunterstützung] *siehe Bericht*
- Teil dich mit – Selbsthilfegruppe bei Depressionen & Burnout [Gründungsberatung]
- Toxische Beziehungen/Opfer von Narzissten [Kontaktvermittlung zwischen Betroffenen]
- Wellenbrecher [Beratung in der Gruppe zu Regeln und Struktur]

Beispiele einiger Gründungsprozesse:

Angehörige von Long Covid & Co.

Die Gruppe für Angehörige von Long Covid-Erkrankten wurde von uns proaktiv ins Leben gerufen, weil wir durch unsere Telefondienste immer wieder Anfragen und Gesuche bekamen, die einen Bedarf und auch immer individuelle Nöte in diesem Bereich deutlich machten. Im Laufe der Wochen sammelten wir die Interessierten, sobald sich ein Interesse am Telefon herauschälte. Wir schalteten noch eine Anzeige im Mix und im Weser Kurier und luden dann zu einem Gründungstreffen Mitte April ein.

Beim ersten Gründungstreffen fanden sich acht Menschen ein. Direkt wurde deutlich, dass die Schicksale der Anwesenden sich zwar unterschieden, die gemachten Erfahrungen mit der gesundheitlichen Versorgung sich aber durchaus ähnelten. Die Angehörigen berichteten mehrheitlich, dass die Erkrankung ihrer inzwischen häufig pflegebedürftig gewordenen Familienmitglieder nicht ernst genommen wird. Sie fühlen sich häufig hin- und hergeschoben und ohnmächtig.

Die Mehrheit der Anwesenden machte die Erfahrung, dass die Erkrankungen fast immer als psychische Störung eingeordnet wurde und den Erkrankten wurde vor allem Bewegung empfohlen. Alle Teilnehmer:innen hatten den Eindruck, dass ihre Familienmitglieder sich richtig engagierten, um wieder zu gesund zu werden, durch die viele Bewegung aber häufig sogenannte Crashes hervorgerufen wurden. Es tat den Teilnehmer:innen sichtlich gut, sich verstanden zu wissen, denn genau das passiert ihnen in ihrem Umfeld ausgesprochen selten.

Im ersten Treffen wurde die Organisation einer Selbsthilfegruppe beschrieben und auch verdeutlicht, dass es mindestens eine Gruppenverantwortliche Person bzw. Ansprechperson nach außen braucht. Diese wurde beim zweiten Treffen gefunden. Nach dreimaliger Begleitung und Unterstützung im Aufbau konnten wir die Gruppe wieder verlassen und freuen uns sehr, dass sie sich nun monatlich 1x hier im Hause trifft. Es hat sich eine Kontinuität entwickelt, die der Gruppe guttut.

Selbsthilfegruppe Barrett-Ösophagus

Auch zu diesem Thema gab es bislang keine Selbsthilfegruppen in Bremen. Dies wusste die Betroffene, die uns im Mai erstmalig kontaktierte. Sie konnte sich gut vorstellen, die Initiative für eine Gruppengründung anzustoßen.

Der Erkrankung Barrett-Ösophagus geht ein langzeitiger Reflux voraus. Das bedeutet, dass immer wieder Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt. „Barrett-Ösophagus“ bezeichnet die Gewebsveränderungen, die durch das stetige Einwirken von Magensäure über einen langen Zeitraum in der Speiseröhre entstehen. Langfristig ist auch die Entwicklung von Krebserkrankungen möglich.

Im Anschluss an die Gründungsberatung unterstützten wir die Gründerin bei der Erstellung von Handzetteln. Für die Bewerbung der Gruppe wollte sie diese bei Fachärzten auslegen. Zudem versendeten wir eine Pressemitteilung. Leider wurde diese nicht zeitnah veröffentlicht, sodass nur eine Person aufmerksam wurde und sich meldete. Zunächst fiel daher das Gründungstreffen aus, der Kontakt der beiden Betroffenen wurde vermittelt.

Überraschenderweise druckte eine Tageszeitung unsere Pressemitteilung ca. sechs Wochen nach dem eigentlichen Gründungstermin ab. Es meldeten sich weitere Interessierte und so kam es doch noch zu einem Gründungstreffen im November.

Bremen-Nord - Zwei neue Selbsthilfegruppen

Mit großer Freude haben wir gleich zwei Anfragen für Selbsthilfegruppen-Gründungen in Bremen-Nord angenommen. Denn obwohl wir in den letzten zwei Jahren viel in diesem Stadtteil erreichen konnten, ist die Zahl der dort stattfindenden Gruppen noch klein im Vergleich zu anderen Stadtteilen. Daher boten wir gleich im Januar beiden Interessierten ein Beratungsgespräch an.

Hierbei wurden Fragen zur Finanzierung beantwortet, die Organisation und Moderation einer Selbsthilfegruppe allgemein sowie die mögliche Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit besprochen. Beide Gründerinnen begaben sich zunächst auf Raumsuche und wurden in Kirchengemeinden fündig. Für die Bewerbung der beiden Selbsthilfegruppen kam der bedruckbare Bremen-Nord-Flyer des Netzwerk Selbsthilfe zum Einsatz, der an Therapeut:innen, Beratungsstellen und Tageskliniken versendet wurde. Zudem sendeten wir mehrere Pressemitteilungen an einschlägige Zeitungen.

Beide Selbsthilfegruppen stehen im Zusammenhang mit Psychischen Erkrankungen. Die Gruppe „**CARPE DIEM**“ richtet sich an Betroffene im Alter von 30-60 Jahren, mit Depressionen, Ängsten, Trauma und Borderline. Hier erfolgte zusätzlich während des Beratungsprozesses nach und nach eine Eingrenzung und klare Ansprache der Zielgruppe.

„**Licht und Schatten**“ richtet sich hingegen an Angehörige von Menschen mit Depressionen. Nach einer ersten kleinen Pressemitteilung meldete sich der Weser-Kurier und führte ein Telefoninterview mit einer Mitarbeiterin vom Netzwerk Selbsthilfe durch. Hiernach erschien ein größerer Artikel, der für entsprechende Aufmerksamkeit sorgte.

Die Selbsthilfegruppen starteten im April bzw. Mai 2025, beide treffen sich seitdem regelmäßig.

COPD-Erkrankte in der Bremer Vahr

Im Oktober 2025 ergab die Überprüfung der Kontaktdaten dieser Gruppe im Wegweiser, dass sich in der Gruppe über die Jahre Vieles verändert hatte und die aktuelle Gruppenleitung sich ein wenig Unterstützung wünschte. Das Telefonat verdeutlichte, dass sich die Gruppenleitung ganz alleine in der Verantwortung fühlte und sich mit der Arbeit, die daran hing, überlastet sah. Wir verabredeten ein Unterstützungstreffen im November 2025.

Eine unserer Mitarbeiterinnen ließ sich die Probleme näher beschreiben und nahm an einem Treffen im November teil. Von Seiten des Netzwerks gab es zunächst einen kleinen Input über die Selbsthilfe und die Selbsthilfekontaktstelle. Im Anschluss wurde eine ausführliche Runde zur subjektiven Beschreibung der Gruppenprobleme durchgeführt. Danach haben alle gemeinsam nach Lösungen gesucht. Unter anderem wurde vorgeschlagen, dass die Gruppenmoderation rotieren darf und eine gewisse Fehlerfreundlichkeit alle

ermuntern soll, in diese Rolle zu schlüpfen. Das Netzwerk Selbsthilfe hat der Gruppe im Anschluss Moderationsmaterial zugesendet.

Des Weiteren wurde eine Unterstützung bei der Werbung neuer Mitglieder zugesagt und umgesetzt. Das Werbematerial soll künftig in Lungenfachpraxen der Umgebung ausgelegt werden. Zwei Teilnehmerinnen der Gruppe haben als Weiterführung des Treffens zudem an einer Fortbildung zum Thema Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe teilgenommen.

Einsamkeitsgruppe in Vegesack

In Bremen-Nord gab es ein individuell gegründetes Gruppenangebot zum Thema Einsamkeit, welches aber jedoch schnell keine weiteren Interessent:innen mehr aufnahm. Dieses zog unseren Fokus auf das Thema und den Stadtbezirk. Wir haben uns dann entschieden, den Versuch zu unternehmen eine weitere Gruppe für Einsamkeitsbetroffene in Vegesack proaktiv zu gründen, ohne eine:n Gründer:in als verantwortliche Person dabei zu haben. Das unbedingte Ziel war, im Gründungsprozess die notwendigen Aufgaben für das Gruppengeschehen an verantwortungsbewusste Teilnehmende zu verteilen, damit die Gruppe weiter stabil existieren kann.

Für unser Vorhaben konnten wir die Räumlichkeiten des Pflegestützpunktes nutzen. Das Angebot haben wir dankbar genutzt und die Interessierten eingeladen, die im anderen Angebot leider keinen Platz mehr gefunden haben.

Acht Frauen haben am ersten Treffen teilgenommen. Es zeigte sich, dass die Teilnehmerinnen überwiegend schon sehr lange an Einsamkeit leiden und teilweise auch Depressionskrank sind. Zwei Teilnehmerinnen waren überdies sehr mit der Trauer über den Verlust des Ehepartners beschäftigt. Das zweite von uns begleitete Treffen hatte zum Ziel, die Distanz in der Gruppe ein wenig abzubauen. Das ist jedoch leider kaum gelungen und die Gruppe ist weitgehend fremd auseinandergegangen. Es fand sich leider auch kaum ein praktikabler Konsens in der Zielsetzung der Gruppe. Die Wünsche waren sehr unterschiedlich und bewegten sich von gemeinsamem Gärtnern über „Kaffeisieren“, gemeinsamen Besuchen von Kulturveranstaltungen oder dem Wunsch nach Zweiergesprächen bis hin zum Thematisieren der Probleme, durch die Einsamkeit verursacht wird und zu den Folgen, die aus Einsamkeit entstehen. An einem dritten Treffen an einem anderen Ort nahm eine andere Gruppenkonstellation teil. Darunter eine Teilnehmerin, deren Präsenz die Gruppe stark forderte. Auch nach einem fünften Treffen konnten keine verantwortlichen Ansprechpersonen für die Gruppe gefunden werden, die die notwendigen Aufgaben übernehmen wollte (nachrückende Teilnehmer:innen koordinieren und als Ansprechperson für den Pflegestützpunkt zur Verfügung stehen). Eine langfristige Begleitung von der Kontaktstelle kam hier nicht in Betracht, sodass wir uns nach einem sechsten Treffen wieder zurückgezogen haben und die Gruppe geschlossen wurde.

Frauen in toxischen und/oder narzisstischen Beziehungen

Ende 2024 - im letzten Jahresbericht haben wir darauf bereits verwiesen - erhielten wir eine dringende Anfrage zur Unterstützung bei einer Gruppengründung zum obigen Thema. Es hat daraufhin zeitnah eine intensive Erstberatung stattgefunden und folgend zahlreiche Abstimmungen per e-Mail bezüglich Raumplanung, Planung des Starttermins im Januar 2025 sowie die Texte für die Pressemitteilung, den Aushang und den Handzetteln. In der Kontaktstelle wurde alles komplett vorbereitet, doch die Gründerin hat sich nie wieder gemeldet.

Häusliche Gewalt - Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen

Eine junge Frau sprach uns im September auf dem SelbsthilfeTag an und erkundigte sich nach einer Selbsthilfegruppe zum Thema „Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind“. Da es hierzu bislang keine Selbsthilfegruppe gab, boten wir unsere Unterstützung

bei der Gründung an. Diese nahm die junge Frau dankend an und so kam es zu einem ersten Beratungsgespräch im Oktober.

Häusliche Gewalt ist sicherlich eines der Themen, bei dem die Gründung einer Selbsthilfegruppe gut durchdacht werden muss. Denn in Selbsthilfegruppen treffen sich nur Betroffene, in der Regel begleiten keine Fachpersonen die Gespräche. Der Hilfebedarf von akut von Gewalt bedrohten oder betroffenen Menschen geht unter Umständen über das hinaus, was eine Selbsthilfegruppe leisten kann. In der Erstberatung wurde dieser Aspekt ausführlich diskutiert und eine Eingrenzung der Zielgruppe beschlossen. Um einen geschützten Rahmen zu bieten, soll sich die Gruppe nur an Frauen richten. Zudem sollen sich alle Teilnehmerinnen in therapeutischer Begleitung befinden. Außerdem wurde in Erwägung gezogen, ob die Definition der Zielgruppe auch festlegen sollte, dass die Frauen aus der akuten häuslichen Gewaltsituation bereits „raus“ sind. Der jungen Gründerin geht es um die persönliche Reflexion und Aufarbeitung im Gespräch mit anderen. Im geschützten Rahmen aussprechen, was passiert ist und darüber reden können. Dies sei für sie selbst sehr heilsam gewesen und ist es sicherlich für viele andere Betroffene ebenso.

Um noch ein wenig Zeit für Recherche zu haben, ggf. ein weiteres Beratungsgespräch und Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppe, wurde der Start der Gruppentreffen für Anfang 2026 terminiert.

HBHB - Hochbegabte Erwachsene Bremen

Im Mai erreichte uns eine Anfrage zur Gründung einer Gruppe für hochbegabte Erwachsene. Während es bereits einige Selbsthilfegruppen für Eltern hochbegabter Kinder gibt, fehlte der Gründerin eine Möglichkeit, mit anderen Erwachsenen über die eigene Hochbegabung zu sprechen. Da es vorkommen kann, dass Hochbegabung erst im Erwachsenenalter diagnostiziert wird, sollten auch diese Personen einen Platz finden.

Dieser Bedarf wurde im ersten Gespräch klar, in dem wir gemeinsam über das weitere Vorgehen sprachen. Nach der Vereinbarung eines ersten Termins starteten wir die Öffentlichkeitsarbeit und bewarben die Neugründung. Die Resonanz war erfreulich groß: Neben den Anmeldungen gab es auch einige Überraschungsgäste, sodass wir schließlich gemeinsam mit 14 Menschen zusammenkamen.

Die Gründerin verfügt bereits über Erfahrung mit Selbsthilfegruppen und übernahm die Moderation des ersten Treffens selbst. Eine Mitarbeiterin der Kontaktstelle war zur Unterstützung und zur Vorstellung des Netzwerks Selbsthilfe dabei. Es wurden Regeln festgelegt, Blitzlichter durchgeführt und Themenwünsche gesammelt. Insgesamt entstand ein sehr gelungenes erstes Treffen, bei dem viele das Gefühl erleben konnten: „Ich bin nicht allein damit“.

Wir unterstützen Gruppengründungen gern, indem wir bei den ersten ein bis drei Treffen dabei sind und bei Bedarf die Moderation übernehmen. Diesen Wunsch haben wir auch hier umgesetzt und das zweite Treffen begleitet. Schnell zeigte sich jedoch, dass die Gruppe gut eigenständig arbeiten kann. Da es zudem eine Warteliste mit Interessierten gab, wurden auch diese Personen bald kontaktiert und hatten die Möglichkeit, an den Treffen teilzunehmen.

SHG Schilddrüsenerkrankte – „die Schildkröten“

Im August 2025 wendete sich eine Ansprechperson für Schilddrüsenerkrankte aus dem Raum Wilhelmshaven an die Selbsthilfekontaktstelle. Sie sprach uns an mit dem Wunsch, auch in Bremen wieder eine Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankte aufbauen zu wollen. Die Dame hat in Ostfriesland und im Ammerland schon verschiedene Gruppen im Gesundheitsbereich gegründet und leitet insgesamt 4 Gruppen.

In Bremen hat es vor einigen Jahren eine Schilddrüsengruppe gegeben, die an das St. Joseph-Stift räumlich angebunden war. Ein solches Angebot sollte nun wieder aufgebaut

werden, auch um eine Zusammenarbeit zwischen den Ärzt:innen im St. Joseph-Stift und den Betroffenen zu ermöglichen. In Kooperation mit der Dame aus Wilhelmshaven haben wir diese Gruppe im Oktober auf den Weg gebracht.

Nach einer Anzeige im Weser Kurier und auf dem Schwarzen Brett von bremen.de hat es Interesse von mehr als 30 Menschen gegeben. An einem ersten Gründungstreffen in den Räumen des St. Joseph-Stifts nahmen 24 Menschen teil. Am ersten Abend wurden Ziele und Wünsche gesammelt. Eine ausführliche Runde deckte die verschiedenen Erkrankungen und Symptomatiken auf. Auch die notwendigen Verantwortungsschritte für den Aufbau und den langfristigen Erhalt einer Selbsthilfegruppe wurden angesprochen.

Das Netzwerk Selbsthilfe nahm insgesamt an fünf Abenden teil. In diesem Zeitrahmen konnten sowohl die Raumfrage, als auch die Taktung der Treffen sowie eine verantwortliche Moderation gefunden werden. Die inhaltliche Bestimmung hat sich herausgearbeitet. Die Gruppe möchte sich mehrheitlich gerne in Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankungen und im Umgang mit den Symptomen weiterbilden.

Vom Netzwerk Selbsthilfe haben wir einen Informationsabend mit einer Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Schilddrüsenerkrankungen gestaltet, der sehr gut besucht war und ausführlich protokolliert wurde.

Die Selbsthilfegruppe der Schilddrüsenerkrankten hat sich den Namen „Die Schildkröten“ gegeben und eine Signal-Gruppe gegründet, mit Hilfe derer die Kommunikation untereinander erleichtert werden soll.

Tandem-Zeit

Wie können Menschen selbstverantwortlich wieder aus einer Alltags-Einsamkeit herausfinden und sich stabile Beziehungen oder verbindliche Alltagskontakte aufbauen? Mit dieser Fragestellung und einer überaus interessanten Idee hat sich eine Interessentin an das Netzwerk Selbsthilfe im Oktober 2025 gewandt.

Einsamkeit ist ein relevantes gesellschaftliches Problem, das seitens des Bundesgesundheitsministeriums 2025 als eine der Hauptherausforderungen erkannt wurde.

Die Interessierte hat sich mit ihrer eigenen Einsamkeit durch den Verlust des Ehepartners lange auseinandergesetzt und eine Idee entwickelt, mithilfe derer sie für sich und andere Betroffene wieder verbindliche Alltagskontakte aufbauen möchte. Diese Idee war so ausgefeilt, dass unsere Aufgabe im Gründungsprozess sehr überschaubar war. Gleichwohl hatten wir Sorge, dass die Idee auf so großes Interesse stoßen könnte, dass wir die möglichen Anfragen nicht erfüllen können.

Die Idee „Tandem-Zeit“ beinhaltet, dass sich im Laufe einiger weniger Treffen Menschen kennenlernen und in Zweier-Kombinationen zusammenfinden, um sich gegenseitig im Alltag eine verbindliche Ansprechperson zu werden. Möglichst viele Zweier-Kombinationen sollen sich finden und ein monatliches Gruppentreffen soll die Themen aufgreifen, die sich im Zweitreffen herausbilden. Die Gründerin hatte ein ausgefeiltes Kennenlern-Konzept zum Vorgespräch mitgebracht, das wir gemeinsam ein bisschen ausgearbeitet haben.

Zum ersten Treffen haben wir auf der Plattform www.bremen.de eingeladen. Die Resonanz war beträchtlich, es meldeten sich über 20 interessierte Personen. Am ersten Treffen an einem Sonntagnachmittag konnten allerdings nur acht teilnehmen. Gleichwohl fand sich ein erstes Paar zusammen, das sich nun künftig im Alltag ein wenig Begleitung zukommen lässt. Das zweite Treffen ist leider dem Schneechaos zum Opfer gefallen.

Mit Freude werden wir den Aufbau dieser Gruppe und den Elan der Gründerin weiter unterstützen, sodass ein stabiles Netzwerk von Menschen entstehen kann, die sich durch gegenseitige Alltagsbegleitung aus der Einsamkeit heraushelfen möchten.

Austausch und kooperative sowie unterstützende Zusammenarbeit:

- AOK Bremen/Bremerhaven [Kooperationsgespräch bzgl. zweier externer Projektvorhaben, Juni]
- BREMINALE [Teilnahme mit Infostand, Juli]
- brynja [Kollegialer Austausch / Kooperationsgespräch, November]
- DRK - Sprachlerntreff für Geflüchtete (ehemals MartinsClub Bremen) [Kooperation, Raum im Netzwerk]
- Fotoprojekt zum Thema „Trost“ [Unterstützende Vorgespräche, ab November]
- Frauenmuseum Bremen: Vortrag „Long-Covid bei Frauen – eine Neuauflage der Hysterie?“ im Krankenhausmuseum Bremen [Kooperation, November]
- HKK Bremen [Kooperationsanfrage bzgl. Informationsmaterial für die Arztpraxen, Oktober]
- MENTAL TRACKS, Veranstaltung von brynja [Teilnahme mit Infostand, November]
- MUT TOUR – Aktionstag [Teilnahme mit Infostand, Juni]
- Treffen der Nachbarkontaktstellen [Anschubser für ein geplantes Treffen im Feb. 2026]
- Shared Reading – www.lesevergnügen-bremen.de [Kooperationsanfrage, Planung und Durchführung einer Fortbildung in 2026]

Vernetzung und Teilnahme an externen Veranstaltungen – Ein Jahr der Jubiläen:

- RehaKompass | Dt. Rentenversicherung Oldenburg-Bremen, Abschluss-VA, 7. Mai
- Jubiläum 25 Jahre Help-Line, 9. Mai
- Jubiläum 50 Jahre LAGS – Landesarbeitsgemeinschaft behinderter Menschen Bremen, 4. Juni
- ZGF - Zentralstelle der Landesfrauenbeauftragten, VA Gewalt gegen ältere und alte Frauen, 2. Juli
- Jubiläum 125-jähriges Bestehen von Frau.Sucht.Hilfe. (ehemals Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur), 27. August
- Jubiläum 33 Jahre DMSG Bremen - Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft in der Brucknerstraße, 4. September
- Jubiläum 50 Jahre VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter, 5. September
- Jubiläum 30 Jahre FAB - Freiwilligen Agentur Bremen, 5. September
- Jubiläum 30 Jahre Hospizhilfe Bremen e. V., 11. September
- Selbsthilfetag der Delmenhorster Kontaktstelle, 16. September
- Jubiläum 20 Jahre LBB – Landesbehindertenbeauftragter Bremen, 2. Dezember

Vereinsgründungen

Unsere Unterstützung im Gründungsprozess umfasst:

- Klärung der Vereinszwecke
- Konzipierung einer Satzung
- Klärung von Rechtsfragen
- Antragsverfahren bei Finanzamt und Amtsgericht etc.
- Formalien bei der Gründungsversammlung
- Eintrag ins Vereinsregister

Wenn aus Ihrem Engagement ein Projekt entsteht oder die Selbsthilfegruppe als loser Zusammenschluss nicht mehr die richtige Organisationsform ist, kann eine Vereinsgründung ein nächster Schritt sein. Um die formalen und rechtlichen Schwierigkeiten in diesem Prozess zu minimieren, unterstützen wir Sie von der Klärung der Vereinsziele über passende Strukturen bis hin zur Erschließung von Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Vorhaben.

Jahresrückblick:

Im Jahr 2025 haben uns wieder zahlreiche engagierte Menschen kontaktiert, um eine Vereinsgründung zu realisieren. Mit ihren Ideen wurden weitere Unterstützungsstrukturen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Themenfeldern geschaffen. Die Rechts-/ bzw. Körperschaftsform des Vereins spielt dabei eine große Rolle, da diese für viele Vorhaben vorausgesetzt wird. Die Gründung eines Vereins stellt für viele Engagierte eine gute Möglichkeit dar, sichtbar zu werden und in die Gesellschaft zu wirken.

In 2025 begleiteten wir insgesamt 20 Vereinsgründungen. Das ist im Vergleich zum Vorjahr ein leichter Anstieg. Die Beratung erfolgte weiterhin auf verschiedenen Wegen. Neben persönlichen Treffen wurden die Prozesse sehr engmaschig via e-Mail-Korrespondenz, in telefonischen Besprechungen oder zum Teil in Telefonkonferenzen betreut. Durch diese unterschiedlichen Zugangswege war es uns möglich, alle Gründungsanfragen zu begleiten. Unsere Flexibilität wurde dabei dankend angenommen und sehr geschätzt.

Die Vereinsgründungen ließen sich in unterschiedlichen Themenfeldern verorten. Mit 27% war Soziales am stärksten vertreten. An zweiter Stelle stand der Bildungsbereich mit 24%, gefolgt von Gesundheit mit 21% und Kultur mit 16%.

Da die Anforderungsprofile und Ausrichtungen der Vorhaben sehr unterschiedlich waren, entwickelten wir mit den Engagierten gemeinsam eine auf ihre jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Satzung. Unser Begleitprozess umfasste zudem bei Bedarf auch die Erstellung eines Kurzkonzeptes für die Beantragung der Gemeinnützigkeit beim Finanzamt. Dies wird zunehmend vom Finanzamt erwartet und es reichte in vielen Fällen nicht mehr aus, in der Satzung unter dem Punkt „Ziele und Zwecke des Vereins“ eine etwas ausführlichere Formulierung einzubauen. Die Tendenz, dass Satzungen bei der ersten Prüfung durch das Finanzamt nicht positiv beschieden werden, bestand weiterhin. Der Begleitprozess ist dadurch insgesamt umfänglicher geworden. Wenn es Veränderungen oder Nachbesserungen geben musste, standen wir hierfür zur Verfügung. Der Prozess ist in der Regel abgeschlossen, wenn die Eintragung ins Vereinsregister erfolgt ist und der erste Vereinsregisterauszug vorliegt.

Wir werden zunehmend angefragt und haben mit unserem Angebot für solche umfassenden Begleitprozesse weiterhin ein Alleinstellungsmerkmal in Bremen.

Beratungsangebote

*Bestehenden **Selbsthilfegruppen** und **Vereinen** stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Die Themen reichen dabei von strukturellen Fragen, über Fragen zu Förderungen und Öffentlichkeitsarbeit zu Fragen rund um die Vereinssatzung.*

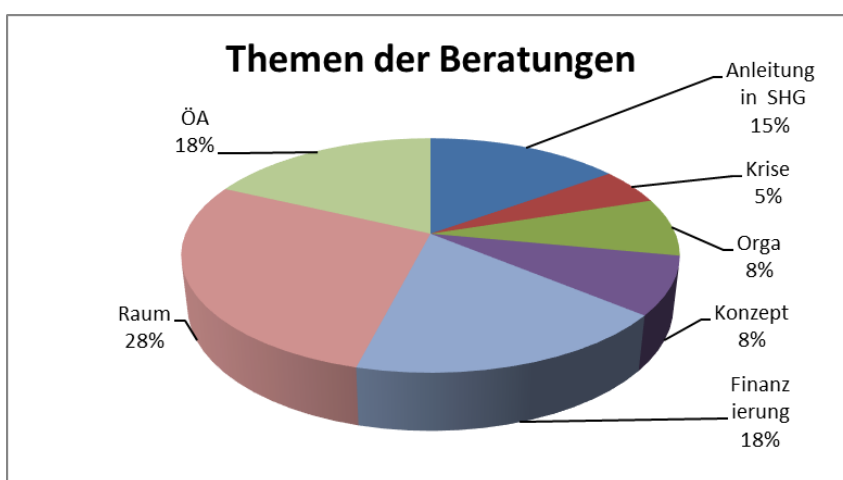
Die meisten Anfragen können wir im Rahmen unserer offenen Beratungsarbeit klären. Wenn für längerfristige Veränderungsprozesse unsere regelmäßige Begleitung nachgefragt wird, treffen wir mit den Vereinen oder Initiativen individuelle Vereinbarungen.

Jahresrückblick:

Wir verzeichneten in 2025 einen deutlichen Zuwachs an Beratungsanfragen von Vereinen. Die Anfragen von Selbsthilfegruppen und -initiativen blieben etwa auf Vorjahresniveau. Dies können wir in der Zuordnung der Anfragenden ablesen. Von den insgesamt 76 Gesprächen führten wir deutlich mehr mit Vereinen (61%) und 39% mit Selbsthilfegruppen und -initiativen. Dabei gab es gleich viele Neuanfragen wie Folgeberatungen. Die Bandbreite der Themen zu denen wir berieten war wieder vielfältig. Es ging um Fragen zur Leitung von Gruppen, Raumfragen, Krisen, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit und mehr.

Selbsthilfegruppen

Im Vorjahr war es bereits auch Gegenstand vieler Beratungen, in 2025 war die Suche nach Räumen (28%) erstmals das am stärksten nachgefragte Thema. Bei den Gesprächen wurde deutlich, dass es schwierig geworden ist, für Selbsthilfegruppentreffen geeignete kostenlose oder -günstige Räume zu finden. Mehrere Gruppen



berichteten, dass sie sich in ihren bisher genutzten Räumen nicht weiter treffen können und nun eine Alternative suchten. Wir boten die Nutzung unserer Räumlichkeiten an, soweit es freie Kapazitäten bei uns gab. Darüber hinaus unterstützen wir auch die Raumsuche in anderen Stadtteilen, beispielsweise in Bremen-Nord.

Die beiden zweithäufigsten Themen, zu denen wir berieten waren Finanzierung (18%) und Öffentlichkeitsarbeit (18%). Gerne unterstützten wir Selbsthilfegruppen, die beim Gesundheitsamt oder den Krankenkassen einen Antrag auf Förderung stellen wollten in ihren Anliegen. Neben der persönlichen Beratung boten wir, wie in den Vorjahren, eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema Fördermöglichkeiten an. Die starke Nachfrage zum Thema Öffentlichkeitsarbeit hing zum Teil mit dem SelbsthilfeTag zusammen, der im September 2025 stattgefunden hat. Mehrere Selbsthilfegruppen wünschten sich hierfür eine Neugestaltung ihrer Flyer. Außerdem wurden einige Selbsthilfegruppen auf unseren Instagram-Kanal aufmerksam und freuten sich über einen eigenen „Post“.

Steht in einer Selbsthilfegruppe ein Wechsel der Ansprechperson oder Verantwortlichkeit an, kann dies durchaus zu Fragen und Konflikten führen. Dennoch wurden wir zur Anleitung in einer Selbsthilfegruppe (15%) etwas weniger angefragt als im Vorjahr. Geht es eher um die (Neu-) Ausrichtung einer Gruppe auf eine Zielgruppe oder ein Thema, erfassen wir dies als konzeptionelle Veränderungen (8%). Daneben kamen verschiedene andere organisatorische Fragestellungen vor (8%). Auffällig zurückgegangen sind die Anfragen nach Krisenberatung (5%).

Vereine

Im Jahr 2025 wendeten sich Vereine schwerpunktmäßig mit Fragen zu den Themen Satzung (27%), Finanzierung (22%) und Personal (18%) an uns.

Dass es besonders Fragen im Themenfeld Finanzen gab, verwunderte nicht. Denn im Laufe des Berichtsjahres wurden in unterschiedlichen Ressorts Haushaltssperren bzw. Kürzungen ausgesprochen, die zu großen Verunsicherungen führten. Wer seine Angebote bis dato über die Projektförderung finanzierte, sah sich nun mit einer Finanzierungsgrundlage konfrontiert, die immer wieder zu Engpässen führen konnte. Gegen Ende des Jahres stellte sich nun für viele Einrichtungen eine weitere Herausforderung: In der ersten Jahreshälfte 2026 wird es eine haushaltslose Zeit geben. Das heißt, es sollen in diesem Zeitraum keine Projektförderungen bewilligt werden. Das Thema wird uns also auch 2026 sicherlich weiter beschäftigen, da allgemein die Kosten steigen und dies zunehmend zu Finanzierungsengpässen führt.

Für die Angebote der Vereine ergab sich daraus ein doppeltes Problem. Die Angebotsstruktur musste den veränderten Finanzierungsmöglichkeiten angepasst werden und die Personalstruktur in den Einrichtungen veränderte sich. Denn wenn die Finanzierung der eigenen Stelle unsicher wird, liegt es in der Natur der Sache, dass sich Mitarbeitende nach Alternativen umzuschauen. Dies ist zum Teil passiert und hatte wiederum Auswirkungen auf die Angebotsstruktur in den Vereinen.

Die Situation ist nicht neu und im Vorjahr reagierten bereits einige Vereine mit einer Anpassung ihrer Satzung, um sich neue Zugangsmöglichkeiten zu Finanzierungsquellen zu erschließen. Wie dies umgesetzt werden konnte, ohne die Gemeinnützigkeit zu verlieren, war unter anderem Gegenstand unserer Beratungen. Auch im Jahr 2025 sind einige Vereine diesen Weg gegangen, um den Wegfall von Fördergeldern zu kompensieren. Zusätzlich ging es wieder darum, ältere Satzungen an veränderte Vorgaben des Finanzamtes anzupassen. Wir standen gerne mit Rat und Tat zur Seite, um die Satzungen entsprechend den neuen Vorgaben zu formulieren. Durch die Anpassung der Satzung kamen Fragen zu Konzeptentwicklungen auf. Bei gut 9% der Anfragen haben wir diesen Prozess mit begleitet.

Ehrenamtliche Vorstände zu gewinnen wird unter diesen Rahmenbedingungen immer schwieriger. Die Haftungsfrage beschäftigte viele Vereine, da es im schlechtesten Fall zu einer persönlichen Haftung des Vorstandes kommen kann. Es gibt zum Glück sehr gute Möglichkeiten, den Vorstand gegen eine persönliche Haftung zu versichern. Wir informierten in unseren Beratungen darüber.

Bei den Krisen (8%) ging es im Berichtsjahr glücklicherweise nicht um Vereinsauflösungen. Dies ist i.d.R. ein längerer Prozess, für den wir im Bedarfsfall ebenfalls Begleitung anbieten.

In den Vorjahren gab es noch vermehrt Nachfragen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. Interessanterweise wurde Beratung hierzu im Jahr 2025 gar nicht angefragt. Es liegt die Vermutung nahe, dass die unsichere Gesamtlage größtenteils dazu führte, dass Vereine erst einmal abwarteten, wie sich die finanzielle Situation weiter entwickeln würde, um nicht auf Angebote aufmerksam zu machen, die es eventuell bald so nicht mehr geben würde.

Die begleiteten Vereine schätzten die Möglichkeit sehr, sich zu den unterschiedlichsten Themenbereichen beraten zu lassen. Den Einstieg bildete in der Regel eine einzelne Fragestellung, aus der dann im Verlaufe weitere Fragen entstanden. Hieran zeigt sich die insgesamt komplexere und unsicherere Situation von Vereinen. Entsprechend ergaben sich häufig Folgetermine. Der Anteil der Folgeberatungen lag bei gut 50% und somit gleichauf mit dem Anteil der Ersttermine.

Neben den Finanzierungssorgen spielte der Generationswechsel bei vielen Vereinen eine große Rolle. Er betraf sowohl die Vorstandsebene als auch Nachfolgeregelungen von hauptamtlich Beschäftigten. Wir gehen davon aus, dass unsere Beratungen zu diesem Thema in den nächsten Jahren weiter zunehmen werden.

Organisationsberatung

Wir bieten für Vereine kostenpflichtige Organisationsberatung an. Im jeweiligen Beratungsprozess werden bestehende Arbeitsbereiche und Aufgabenfelder der Einrichtungen analysiert. In der Regel wird gemeinsam ein Organigramm mit Arbeitsabläufen und Kompetenzen der einzelnen Beteiligten erstellt. Die Beratungsprozesse sind im Umfang auf den jeweiligen Bedarf abgestimmt. Da in den Beratungen viele unterschiedliche Aspekte geklärt und abgestimmt werden müssen, dauert ein Termin meist mehrere Stunden. In Ausnahmefällen bieten wir auch Tagesworkshops an. Das Angebot umfasst:

- Neu und/ oder Umstrukturierung der Geschäftsbereiche
- Regelung der Kommunikationsabläufe
- Verteilung der Sach- und Fachkompetenzen
- Klärung der finanziellen Rahmenbedingungen
- Personalschlüssel
- Erstellung eines Organigramms
- Erprobungsphase der neuen Strukturen mit anschließendem Reflexionstreffen

Jahresrückblick:

In 2025 führten wir einen längeren Begleitprozess durch. Es ging um Fragen der Aufgabenverteilung, interne Kommunikation, Überlastung und Vorstandstätigkeit. Da es schwierig war, alle Beteiligten zentral an einem Ort zu treffen, wurde die Form der Videokonferenz als Begleitung ausgewählt. Bei solchen Prozessen ist es auch immer wichtig, nonverbale Reaktionen aufzunehmen und zu bewerten. Gegen Ende des Jahres gab es die Entscheidung, die neu erarbeitete Struktur zu erproben. Wir bleiben diesbezüglich im Kontakt. Bei zwei Vereinen boten wir eine kleine Überprüfungssequenz an, ob die neuen Aufgabenstellungen zielführend waren. Dies stellte sich zum Glück so dar.

Junge Selbsthilfe | you + me = we |



Junge Selbsthilfe | you + me = we | richtet sich gezielt an 18 bis 35-Jährige. Wir möchten den jungen Menschen Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen im gleichen Alter oder Lebensabschnitt ermöglichen.

Jungen Menschen in Konfliktsituationen bieten wir Beratung an, wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen die Gründung neuer Gruppen.

Jahresrückblick

Wir freuen uns über den stetigen Zulauf in der Jungen Selbsthilfe. Kontinuierlich wurden wir auch in 2025 von interessierten jungen Menschen angesprochen, die ihren Weg in die Selbsthilfe suchten. Vielfach ging es den Anfragenden um die Vermittlung in eine bestehende Selbsthilfegruppe. Doch es kamen auch junge Menschen zu uns, die sich unsere Un-

terstützung bei der Neugründung einer Gruppe wünschten oder für eine bestehenden Selbsthilfegruppe Beratung suchten. Drei neue junge Selbsthilfegruppen sind in 2025 entstanden. Sie lagen alle im Themenfeld psychische Erkrankungen.

Wie kann es weiterhin gelingen, junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen? Wir haben in 2025 versucht, mit Veranstaltungen darauf aufmerksam zu machen. In Kooperation mit dem SelbsthilfeRing Bremen luden wir öffentlichkeitswirksam im Juni ins Bürgerhaus Weserterrassen ein. Das Thema der Veranstaltung war in der Digitalisierung/ Mediennutzung/ Gesundheit verortet. „Wie bleiben wir gesund im Netz? Der Verlust der Unbeschwertheit und wie wir im Digitalen resilienter werden?“ lautete der Titel der Veranstaltung. Der Referent Dr. Leif Kramp (ZeMKI, Uni Bremen) lieferte einen spannenden Einblick in wissenschaftliche Erkenntnisse, berichtete aber auch von Auswirkungen auf einzelne Personen und die Gesellschaft und vermittelte darüber hinaus ganz praktisches Anwenderwissen. *Mit rund 15 Teilnehmenden ein interessanter Auftakt.*

Ebenfalls im Sommer beteiligte sich die Junge Selbsthilfe am Auftritt des Netzwerk Selbsthilfe auf der BREMINALE. Hier kamen wir mit einigen jungen Menschen ins Gespräch und konnten sie über Selbsthilfe informieren.

Im Winter luden wir zu einem neuen Format ins Netzwerk Selbsthilfe ein: „Silent Reading“. Die Idee hierzu entstand im Team, inspiriert von Trends in den sozialen Medien. Was von den einzelnen Teilnehmenden gelesen wird, entscheiden sie selbst. Aber sich überhaupt Zeit nehmen zum Lesen, etwas „für sich tun“, im Alltag etwas zur Ruhe kommen, darum geht es bei dieser Art Veranstaltung. Der zweite Pluspunkt daran, ganz im Sinne der Selbsthilfe: ich sitze nicht Zuhause für mich alleine, sondern bin in Gesellschaft. Leider blieb es in diesem Fall nur bei der Idee, denn leider musste die Veranstaltung mangels Anmeldungen ausfallen.

Der Raum der Jungen Selbsthilfe

Der Raum der Jungen Selbsthilfe wird sehr gerne genutzt und ist inzwischen fast durchgängig belegt. Das Angebot des Martinsclub, „Sprachlerntreff für Geflüchtete mit Behinderung“ war im Vorjahr ausgelaufen. Es bestand aber die Absicht einer Neuauflage des Projektes. Dies geschah im Herbst 2025, nunmehr ausgerichtet vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) als neuem Träger. Seitdem ist der Raum an fünf Wochentagen vormittags belegt.

Wie im Vorjahr nutzten zudem mehrere Gruppen den Raum der Jungen Selbsthilfe für Spiele- oder Videoabende. Diese Termine fanden zusätzlich zu den eigentlichen Gruppentreffen statt. Dem entgegenkommend haben wir eine große ausziehbare Beamerleinwand im Raum der Jungen Selbsthilfe installiert. Ein Beamer kann in der Kontaktstelle bereits seit einigen Jahren ausgeliehen werden.

Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen

Instagram ist zu einem wichtigen Bestandteil unserer Öffentlichkeitsarbeit geworden. Wir nutzten dieses Medium deshalb nicht nur für die junge Selbsthilfe, sondern für die Selbsthilfe allgemein. Wir bewarben Gruppengründungen, unsere Fortbildungen und auch externe Veranstaltungen. Der Erfolg gibt uns an dieser Stelle recht – die Zahl unserer Follower stieg in 2025 weiterhin stetig an. Unsere Posts wurden häufiger weitergeleitet und geliked. Zur Freude der Mitarbeiterin, die mit der Pflege unserer Social-Media-Kanäle betraut ist, wurde Ende des Jahres ein neues, leistungsfähigeres Smartphone angeschafft.

Wissenstransfer - Selbsthilfe in Institutionen, Berufs- und Hochschulen

Es ist uns ein großes Anliegen, Menschen jeden Alters die Möglichkeiten der Selbsthilfe näherzubringen. Dank der Förderung durch die Krankenkassen konnten wir in den vergangenen Jahren zahlreiche Kooperationen aufbauen und verstetigen. Auch im Jahr 2025 wurden wir erneut von einigen Einrichtungen angefragt.

Bei unseren Besuchen und Präsentationen vor Ort informierten wir über die Selbsthilfe und zeigten konkrete Wege auf, wie sich Interessierte einbringen können. Dabei richteten sich unsere Angebote an Schüler:innen, Auszubildende sowie Betroffene. Einerseits vermittelten wir den persönlichen Nutzen der Selbsthilfe, andererseits informierten wir die Teilnehmenden in ihrer Rolle als mögliche Multiplikator:innen.

Neu in diesem Jahr war, dass Gruppen uns im Netzwerk Selbsthilfe besuchten. Diese Begegnungen waren eine schöne und bereichernde Erfahrung. Der erste Besuch in einer Selbsthilfegruppe ist für viele Betroffene mit Unsicherheiten verbunden und erfordert Mut. Umso hilfreicher kann es sein, die Räumlichkeiten bereits vorab kennenzulernen. Diese Möglichkeit trägt dazu bei, Hemmschwellen abzubauen und erste Vertrautheit entstehen zu lassen.

Bildungsakademie Gesundheit Nord gGmbH

- *Die Präsentation im Weiterbildungsmodul der Bildungsakademie Gesundheit Nord war ein großer Erfolg. Dabei konnten 23 Pflegekräfte aus verschiedenen Bremer Kliniken sowie dem Umland erreicht werden, die sich im Rahmen der Weiterbildung auf eine Leitungstätigkeit vorbereiten.*

Neben der Vorstellung der Selbsthilfekontaktstelle und ihres Angebots wurde auch aufgezeigt, wie Selbsthilfe für die Teilnehmenden persönlich ein Gewinn sein kann – gerade in herausfordernden Zeiten.

Kurzwahl Gesundheit

- *Wir wurden von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. für einen Vortrag innerhalb ihres Projektes „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ eingeladen. Der Vortrag erfolgte im Rahmen einer Telefonkonferenz, zu der sich interessierte Fachkräfte aus der Arbeitsförderung zuschalten konnten. Ca. 90. Zuhörer:innen waren dabei und hatten im Anschluss an den Vortrag die Gelegenheit Fragen zu stellen. Ein Impuls, den wir selbst aus der Veranstaltung mitnehmen konnten war, sich künftig auch mit dem örtlichen Arbeitsamt zu vernetzen.*

Schulzentrum Blumenthal

- *Im Februar und März haben wir insgesamt drei Schulklassen besucht. Darunter zwei Jahrgänge der Berufsfachschule für Hauswirtschaft und Familienpflege sowie einen Jahrgang der Berufsfachschule für Pflegeassistenz. Anhand von Rollenspielen und Frageunden konnte den Schüler:innen das Thema Selbsthilfe greifbar gemacht werden.*

Paritätisches Bildungswerk

- *Im April besuchte uns eine Klasse, die sich in der Ausbildung bzw. Umschulung zur Erzieher:in befand. Diese neue Zielgruppe ist eine wunderbare Ergänzung, denn das Thema ist für sie sowohl im Hinblick auf eine mögliche eigene Betroffenheit als auch aufgrund ihrer Rolle als Multiplikator:innen relevant. Erzieher:innen erhalten häufig Einblicke in das familiäre und soziale Umfeld von Kindern. Kenntnisse über die Selbsthilfe können daher den Beratungsspielraum im beruflichen Alltag sinnvoll erweitern. Neben der Vorstellung unseres Netzwerks und des Themas Selbsthilfe wurde ein*

Selbsthilfegruppentreffen durch ein Rollenspiel erfahrbar gemacht. Zudem blieb ausreichend Raum für Fragen und Austausch.

Externe Adaption Bremen

- *Die Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums war besonders für eine kleine Gruppe aus der Externen Adaption von Bedeutung. Manche aus der Gruppe hatten schon Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Dennoch konnten wir auch sie erreichen, da die Themenvielfalt der Selbsthilfe immer wieder erstaunt.*

Tagesklinik Bremen-Mitte

- *Zuletzt durften wir eine Gruppe von 14 Personen bei uns willkommen heißen. Die Patient:innen der Tagesklinik Mitte erhielten im persönlichen Austausch Einblicke in das Thema Selbsthilfe und lernten verschiedene Möglichkeiten kennen, wie diese im Alltag unterstützen kann.*

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

In Selbsthilfegruppen ebenso in Vereinen kommen Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen zusammen – Betroffene, Angehörige und Freiwillige. Gemeinsam engagieren sie sich bürgerschaftlich, um aktiv zu werden und sich gegenseitig zu unterstützen. Für diese engagierten Menschen bieten wir Fortbildungsveranstaltungen zu vielfältigen Themen an, die direkt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Die Themenwünsche sammeln wir auf verschiedenen Wegen: zum einen bei den regelmäßigen Treffen des SelbsthilfeRing Bremen und seines Beirats, zum anderen aber auch direkt während der Fortbildungen über die sogenannten „Wunschkarten“. Auf diese Weise möchten wir nah an den Bedarfen der Teilnehmer:innen bleiben und können ein passgenaues Programm gestalten. Auf dem SelbsthilfeTag nutzen wir zudem die Möglichkeit, Fortbildungswünsche auf einem Plakat zu sammeln.

Jahresrückblick

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Es konnten neun Veranstaltungen mit insgesamt zwölf Einzelterminen erfolgreich durchgeführt werden. Drei weitere geplante Veranstaltungen mussten im Laufe des Jahres abgesagt werden.

Das Fortbildungsprogramm im ersten Halbjahr wurde insgesamt gut angenommen. Das vielseitige Angebot sprach unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen an und war inhaltlich vor allem kreativ ausgerichtet. Dazu zählten die Fortbildungen „Kreative Methoden für SHG“, „Kreatives Schreiben“ sowie „Canva für Einsteiger:innen“. Die Angebote trugen dazu bei, das Repertoire für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen zu erweitern, die Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen oder die persönliche Kreativität zu fördern. Die Fortbildung zu Canva mussten wir aufgrund gesundheitlicher Probleme der Referentin absagen und sie konnte leider auch nicht nachgeholt werden.

Im zweiten Halbjahr zeigte sich insbesondere eine hohe Nachfrage nach der Fortbildung „Gesunder Darm, gesunder Mensch“. Dies könnte auf einen wachsenden Bedarf an fachlichen und gesundheitsbezogenen Informationen hindeuten. Dagegen mussten die Fortbildungen „(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?“ und „Achtsam@Work“ aufgrund zu geringer Anmeldezahlen abgesagt werden. Auffällig ist, dass beide Angebote einen klaren Bezug

zur Berufstätigkeit hatten. Ziel dieser Fortbildungen war es, Teilnehmende in berufsbezogenen Kontexten zu stärken. Die Gründe für die geringe Nachfrage lassen sich an dieser Stelle jedoch nur vermuten.

Die Fortbildungen „Supervision und kollegialer Austausch“ sowie „Fördermittel für Selbsthilfegruppen und -vereine“ werden regelmäßig angeboten und sind dabei stets gut nachgefragt.

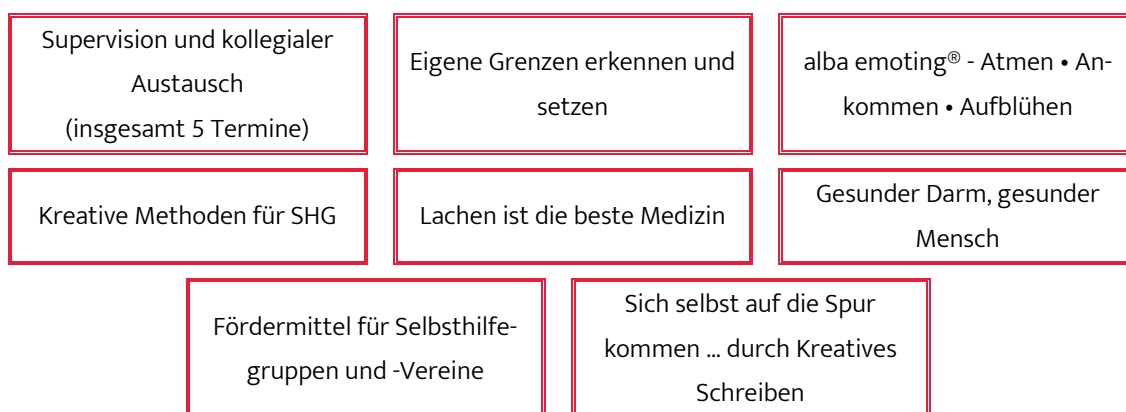
Teilnehmendenzahlen und Öffentlichkeitsarbeit

2025 haben sich insgesamt 124 Menschen zu den Fortbildungen angemeldet – ein Anstieg zum vorherigen Jahr! Davon waren 79% Frauen und 21% Männer. Während der Anteil der Männer 2024 noch gestiegen war, ist er 2025 wieder gesunken. Die Erhöhung des Anteils an Männern setzt sich entsprechend nicht fort.

Die Bewerbung unserer Fortbildungen erfolgte über verschiedene Kanäle: Der Fortbildungsflyer wurde wie gewohnt im Januar und August per Post versendet. Zusätzlich informierten wir über E-Mail-Verteiler, unsere Website sowie mit Aushängen und Tischaufstellern in der Kontaktstelle.

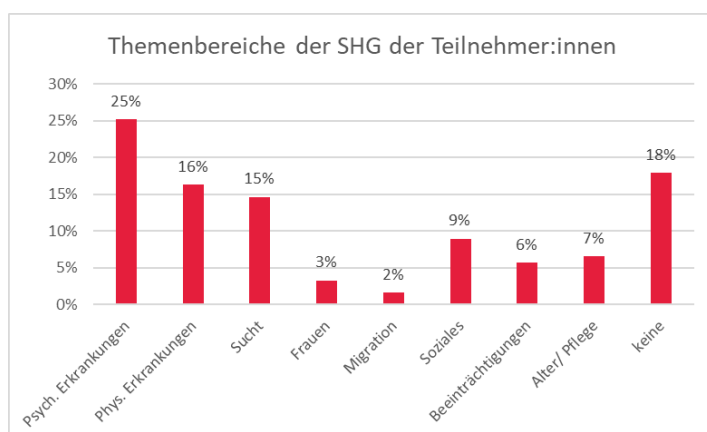
2025 bewarben wir kommende Fortbildungen außerdem auf dem SelbsthilfeTag. Einzelne Angebote wurden zudem über regionale Tages- und Wochenzeitungen sowie online über unseren Instagram-Kanal bekannt gemacht.

Folgende Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine konnten stattfinden:



Gruppenzugehörigkeit der Teilnehmer:innen

Die Teilnehmer:innen unserer Fortbildungen kamen wieder aus verschiedenen Bereichen der Selbsthilfe:



Bei der Anmeldung zu den Fortbildungen ist die Angabe der Gruppenzugehörigkeit freiwillig. Daher lässt sich nicht vollständig abbilden, aus welchen Selbsthilfegruppen die Teilnehmer:innen kommen. Außerdem nehmen auch Personen teil, die keiner Selbsthilfegruppe angehören.

Ausblick

Das Fortbildungsjahr 2026 beginnt mit einer Mischung aus Bewährtem und Neuem. Angebote wie alba emoting® oder Seelengesang & Glückspralinen haben sich in der Vergangenheit bewährt und werden daher fortgesetzt oder wiederholt.

Darüber hinaus gibt es neue Fortbildungen, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen: Sie schaffen Verständnis (z. B. Neurodiversität für neurotypische Menschen), laden zum Innehalten und Reflektieren ein (Lesevergnügen Bremen – Shared Reading für alle) oder unterstützen die Gruppenarbeit (Wohlfühlwerkstatt).

Fortbildungen für Vereine:

Im Berichtsjahr boten wir wieder mehrere Veranstaltungen für Vereine an. Von der Schwerpunktsetzung ging es dabei um rechtliche Fragestellungen, Teamentwicklung und IT.

Die Fortbildung zu Teamentwicklung ließ sich leider nicht durchführen. Es fanden sich zu wenige Teilnehmer:innen. Dies überraschte uns, angesichts zunehmender Veränderung bei der Teamzusammensetzung. In vielen Vereinen vollzieht sich aktuell ein Generationswechsel und die Verjüngung der Teamstruktur zieht unterschiedliche Dynamiken nach sich. Wir werden das Thema daher weiter auf der Agenda behalten.

Erfreulicherweise konnten alle anderen Veranstaltungen durchgeführt werden. Die Fortbildungen waren gut besucht. Die größte Nachfrage gab es beim Thema „Ehrenamtliche Vorstandsarbeit im Verein“. Die Veränderungen im Vereinsrecht und zunehmende Nachweispflichten spielten dabei sicherlich eine große Rolle. Seit Jahren wird das papierlose Büro propagiert und angestrebt. Hierbei müssen allerdings auch rechtliche Aspekte berücksichtigt werden. Die Fortbildung „Der Weg ins papierlose Büro – Digitalisierung leicht gemacht“ zeigte Wege auf, wie dies gelingen kann. Der Datenschutz spielt auch bei der Vereinsarbeit weiterhin eine große Rolle. Hier gibt es den einen oder anderen Fallstrick, der zu vermeiden ist. Beispielsweise sind der Einsatz von Messengern und die Gestaltung von Webauftritten strengen Regeln unterworfen. In der Fortbildung „Datenschutz und digitale Souveränität“ wurden diese Aspekte beleuchtet und Programme vorgestellt, die datenschutzkonform eingesetzt werden können.

Unsere Fortbildungen sind zum Teil thematisch auch für Selbsthilfegruppen interessant. Daher wurden die Fortbildungen sowohl in Vereinen als auch in Selbsthilfegruppen bekannt gemacht. In diesem Jahr nutzten jedoch ausschließlich Vereine unsere Fortbildungen für Vereine. Bestimmte Themen bilden mehr die Bedarfe von Vereinen ab und so werden wir auch im Jahr 2026 wieder speziell auf Vereine abgestimmte Fortbildungsangebote konzipieren.

Räume für Sie

Das Netzwerk Selbsthilfe befindet sich in zentraler Lage und hat eine gute Anbindung an das Netz der öffentlichen Verkehrsmittel. Die Kontaktstelle verfügt über barrierefreie Zugänge, und Toiletten. Zwei Teeküchen ergänzen das Angebot. Ein Schwerbehindertenparkplatz an der Faulenstraße ist ebenfalls vorhanden. Bestehenden Selbsthilfegruppen und Gruppen in Gründung stellt Netzwerk Selbsthilfe Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung. Es gibt in der 1. Etage drei individuell eingerichtete Gruppenräume in unterschiedlichen Größen. Mobile Trennwände ermöglichen eine Raumgröße bis zu 90 qm. Ein weiterer

Raum im Erdgeschoss von etwa 60 qm, ebenfalls mit barrierefreiem WC, steht in erster Linie für Selbsthilfeaktivitäten junger Menschen zur Verfügung.

Durch Zugänge über Zahlencodes sind unsere Räumlichkeiten auch außerhalb unserer Geschäftszeiten problemlos zu nutzen. Dieser Zugangscode dient als Schlüssel und wird nur an maximal zwei Ansprechpartner:innen pro Gruppe weitergegeben. Aus Sicherheitsgründen ändern wir den Code in unregelmäßigen Abständen. Bei Bedarf kann Equipment geliehen werden. Sofern Kapazitäten frei sind, können unsere Räume auch ohne Selbsthilfebezug, dann allerdings gegen eine Gebühr, genutzt werden.

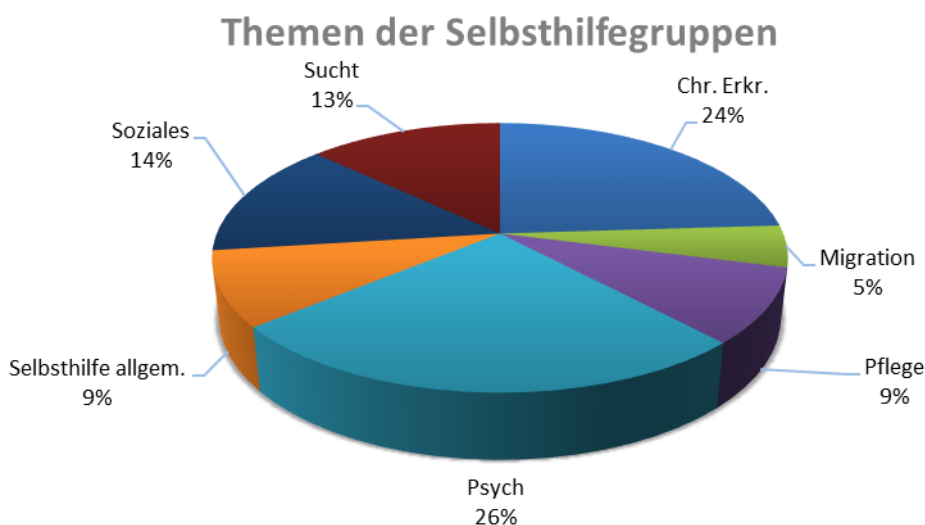
Jahresrückblick:

Die Räumlichkeiten des Netzwerk Selbsthilfe werden von vielen Selbsthilfegruppen sehr gerne als Ort für ihre Treffen genutzt. Dies spiegelt sich auch in der Belegung wieder. Alle vier Räume sind durchgehend stark ausgelastet. Die Hauptnutzungszeit liegt dabei in den Nachmittag- und Abendstunden. In der beliebten Zeit wochentags 18-20 Uhr waren beispielsweise gar keine wöchentlichen Termine mehr frei. Lediglich Termine für monatliche oder 14-tägige Treffen konnten zu dieser Zeit noch aufgenommen werden.

Trotz der schon hohen Raumbelastung konnten wir zusätzliche fünf Selbsthilfegruppentreffen bei uns einquartieren. Im Jahr 2025 nutzten insgesamt 124 Selbsthilfegruppen unsere Räumlichkeiten. Davon fallen 13% auf die Junge Selbsthilfe. Hinzu kamen 59 Sonderveranstaltungen, wie zusätzliche Termine, Beratungen und Fortbildungen.

Themen der Gruppen

Die beiden Themenfelder, zu denen sich die meisten Selbsthilfegruppen in 2025 bei uns getroffen haben, sind psychische Gesundheit (26%) und chronische Erkrankung (24%). Der Anteil der Selbsthilfegruppen, die wir dem Thema Soziales (14%) zuordneten, stieg etwas an. Dies sind beispielsweise Gruppen aus dem LSBTIQ* Spektrum oder auch Trauer. Fast gleich stark vertreten ist das Thema Sucht (13%). Erfreulicherweise ist auch das Thema Pflege mit 9% vertreten. Ebenfalls liegt der Prozentsatz der Treffen zu Selbsthilfe allgemein (9%), unter die wir beispielsweise die Treffen des SelbsthilfeRing-Beirates verorten. Einen kleinen, aber stetig wachsenden Anteil machen Selbsthilfegruppen aus dem Migrationsbereich aus (5%). Die Gruppentreffen der Jungen Selbsthilfe sind in den zuvor genannten Zahlen bereits enthalten.



Ein Ort für Ideen und Engagement

Die Selbsthilfekontaktstelle ist Basis und Drehpunkt für Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren bzw. engagieren möchten und unterstützt diese für ein gemeinschaftliches Wirken. Wir bieten das Back-Office für den SelbsthilfeRing-Beirat, sind Organisationsplattform und Gedankenschmiede für öffentliche Unternehmungen und machen Lobbyarbeit für die Bremer Selbsthilfeszene.

SelbsthilfeRing

Der SelbsthilfeRing Bremen ist die Interessenvertretung der Bremer Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinitiativen und Vereine und zugleich Ort des Erfahrungsaustausches und der gemeinsamen Organisation von Öffentlichkeitsarbeit.

Das Netzwerk Selbsthilfe organisiert die Plenen des SelbsthilfeRings, lädt dazu ein, moderiert und protokolliert die Treffen und übernimmt die Versendung der Protokolle an Gruppenakteure, Selbsthilfegruppen, Initiativen und Interessierte.

Jeder:r Selbsthilfe-Aktive:r, egal ob Gruppenleiter:in oder Gruppenteilnehmer:in ist herzlich eingeladen, sich in den SelbsthilfeRing-Verteiler aufnehmen zu lassen. Sie können unsere Informationen, Einladungen und Protokolle entweder per e-Mail oder auf dem Postweg erhalten. Bitte nehmen Sie dafür Kontakt zum Netzwerk Selbsthilfe auf.

Der SelbsthilfeRing-Beirat, ein vom SelbsthilfeRing gewähltes Gremium, diskutiert die politische Arbeit und nimmt als Sprachrohr des SelbsthilfeRings insbesondere an den Vergabeausschüssen des Gesundheitsamts sowie der Krankenkassen und anderen Gremien beratend teil.

Jahresrückblick:

In 2025 haben wir vier Plenen, eine öffentliche Veranstaltung sowie den SelbsthilfeTag und das Dankeschön-Konzert durchgeführt. Die drei Plenen vor dem SelbsthilfeTag sind dabei wichtige Instanzen für die Vorbereitung und Organisation der großen öffentlichen SelbsthilfeRing-Veranstaltung.(SelbsthilfeTag) Die gemeinsame Abstimmung über Maßnahmen z. B. über die Öffentlichkeitsarbeit und alle Rahmenbedingungen sorgte wieder für ein gutes Miteinander, die Einbindung aller Beteiligten und für Transparenz in den Organisationsprozessen.

Die Veranstaltung der Jungen Selbsthilfe, die unter dem Label SelbsthilfeRing, im Juni und zwecks guter Sichtbarkeit und Öffentlichkeitswirkung im Bürgerhaus Weserterrassen stattfand, zielte darauf ab, dass sich besonders junge Menschen angesprochen fühlen.

Über das Dankeschön-Konzert sowie den SelbsthilfeTag berichten in separaten Texten unsere Mitarbeiterinnen Verena und Ann-Christin und schildern darin u.a. auch ihr eigenes Erleben bei ihrem ersten SelbsthilfeTag bzw. Dankeschön-Konzert. Hier sei nur noch so viel angemerkt, dass in diesem Jahr eine gut funktionierende Organisation des gesamten Teams zum Entstehen und Gelingen beider Veranstaltungen beigetragen hat. Daran möchten wir beim nächsten Mal anknüpfen. Viele Hände schaffen viel, aber bei der Durchführung fehlte uns definitiv eine Person, die am SelbsthilfeTag die Vorträge im Kleinen Glocke Saal betreut. Zur Unterstützung konnten wir dafür wieder unseren Projektlei-



ter aus 2023, Markus Haake, gewinnen. Der Veranstaltungsflyer sowie die Plakate wurden in diesem Jahr zum ersten Mal von unserer Grafikerin Inga Olsen entworfen, mit der wir in 2024 bereits unser neues Erscheinungsbild der Kontaktstelle umgesetzt haben. Die Abstimmung der Entwürfe im SelbsthilfeRing-Plenum erfolgte im April. Die dafür geplante Präsentation unserer Grafikerin kam aufgrund eines Feuerwehreinsatzes, wegen Reizgasalarm im Treppenhaus der Faulenstr. 31, leider nicht zustande. Das Plenum konnte später dennoch verzögert stattfinden, sodass die Entscheidungen zum Design abgestimmt werden konnten.

Wichtig zu erwähnen sind noch zwei weitere Punkte:

Auf bzw. vor dem eigentlichen Dankeschön-Konzert haben unsere Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling und Birgit Tillmann (vdek) als Vertreterin der Bremer Krankenkassen würdige Grußworte an die Selbsthilfe-Aktiven gerichtet. Diese wertschätzenden Gesten haben nach wie vor eine große Bedeutung und stärken alle in ihrem täglichen Wirken und Tun.

Und am SelbsthilfeTag konnten wir uns auch wieder über den Besuch unserer Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard freuen, die sich zusammen mit ihrer persönlichen Referentin Diana Schlee bei allen Aussteller:innen der Messe über die Angebote informierte und zum Abschluss einen Cocktail an der alkoholfreien Bar des Martins Club „Bremen bunt gemixt“ genoss.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich für diese sehr freundliche Unterstützung bei Allen bedanken!

Termine 2025	
30. Januar	Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenvorstellung: Selbsthilfegruppe für Schädelhirntrauma-Betroffene (Leben mit SHT) • Das neue Leitbild der Selbsthilfekontaktstelle und neues Design • SelbsthilfeTag: Termine, Ablauf, Motto • Bericht von der Pat.V. Patientenvertretung Bremen (ausgefallen)
23. April	Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag über die Anwendungspraxis bei der ePA (Elektronischen Patientenakte) • SelbsthilfeTag: Plakat- und Flyergestaltung, weitere Informationen • Bericht von der Patientenvertretung Bremen
23. Juni	Öffentliche Veranstaltung des SelbsthilfeRings, organisiert von der Jungen Selbsthilfe, Vortrag im Clubraum der Weserterrassen: Wie bleiben wir gesund im Netz? Der Verlust der Unbeschwertheit und wie wir im Digitalen resilienter werden Referent: Dr. Leif Kramp, Medien- und Kommunikationswissenschaftler (ZeMKI, Uni Bremen)
28. August	Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • SelbsthilfeTag: Veranstaltungsorganisation u. Öffentlichkeitsarbeit • Wahl des SelbsthilfeRing-Beirats • Bericht von der Patientenvertretung Bremen

17. September 20. September	Dankeschön-Konzert mit der Band „Flying Soultoasters“ SelbsthilfeTag von 10-17 Uhr in der Bremer Glocke
19. November	Plenum im Netzwerk <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag über Deeskalation und Sicherheit im öffentlichen Raum – Präventionszentrum der Polizei Bremen • Input und Anregung: Podcast – ist nicht nur zuhören, sondern kann viel mehr bewegen • Lesung einer „etwas ungewöhnlichen Weihnachtsgeschichte“

Ausblick:

Im Jahr 2026 sind wieder 3-4 Plenen geplant, deren inhaltliche Ausrichtung auf dem Plenum im Januar neu diskutiert wird. Außerdem sollen mehrere kleine Infoveranstaltungen oder auch Lesungen organisiert werden, die teils inhouse oder an externen Veranstaltungsorten stattfinden dürfen.

SelbsthilfeRing-Beirat



In den Beiratssitzungen werden die Themen und Tagesordnungspunkte des jeweils kommenden SelbsthilfeRing-Plenums besprochen und abgestimmt. Der Beirat trifft sich in der Regel rund sechsmal im Jahr. Die Versendung des Protokolls und die Einladung zum nächsten Plenum erfolgt immer im Anschluss durch die Kontaktstelle. Neben der inhaltlichen Gestaltung der Plenen beschäftigt sich der Beirat mit organisatorischen Fragen zu Veranstaltungen wie dem SelbsthilfeTag und mit der Aufgabe des SelbsthilfeRings in der Patientenvertretung Bremen. Zudem berichtet der Beirat aus seiner Gremienarbeit und entwickelt fachlich-inhaltliche Positionen zu selbsthilferelevanten Themen. Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit führt er Gespräche mit Politiker:innen und anderen öffentlichen Institutionen.

Vor den Beiratssitzungen, zwischen 15.30 – 16 Uhr, wird auf Anfrage eine Sprechzeit angeboten. Bei Bedarf kann der Beirat auch über die e-Mail-Adresse shr-beirat@netzwerk-selbsthilfe.com erreicht und angefragt werden.

Jahresrückblick:

Die konzeptionelle Jahresplanung stand auch in diesem Jahr wieder auf der Agenda der ersten Beiratssitzung Anfang Februar. Neben den regelmäßigen Themen und Aufgaben wurden außerdem die Vergaberunden beim Gesundheitsamt und bei den Krankenkassen vorbesprochen und aktuelle Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfeförderung diskutiert. Als Mitglied der Patientenvertretung Bremen (Pat.V.) hat der vom SelbsthilfeRing berufene Vertreter Joachim Schimanski aktiv am Geschehen in der Patientenvertretung teilgenommen und darüber im Beirat erstattet.

Patientenvertretung in Bremen – der Selbsthilfering ist dabei

Der SelbsthilfeRing ist als maßgebliche Organisation der Patientenvertretung auf lokaler Ebene anerkannt, und vertritt die Interessen der Mitglieder in den Organen der Selbstverwaltung im Gesundheitswesen in Bremen.

Die nicht nur beratende Mitwirkung betrifft u.a. die Gremien der „Kassenärztlichen Vereinigung“ und des „Medizinischen Dienstes Bremen“.

Die im SelbsthilfeRing Bremen zusammengeschlossenen Selbsthilfegruppen bilden ein breites Spektrum an Krankheitsbildern ab. Ihre Expertise können die Patient:innen-

Vertreter in die Gremien einbringen und damit den Interessen der Patient:innen bei den Beratungen in den Gremien Gehör verschaffen.

Wer Interesse an einer Mitarbeit hat, wendet sich bitte an den Beirat des SelbsthilfeRings.

[Text von Joachim Schimanski]

Die von der Staatsrätin Silke Stroth (SGFV) in 2024 angestoßene Aufgabe, Kriterien für die Förderrichtlinie zu erarbeiten, die zukünftig die Selbsthilfeförderung transparenter und weiterhin niedrigschwellig machen sollen, fand in einem ersten intensiven Arbeitstreffen mit den Kolleg:innen des Gesundheitsamtes im Sommer 2025 statt. Unsere Überlegungen zu den Kriterien haben wir bei dem Treffen konkret eingebracht. Es kristallisierte sich heraus, dass es wichtig wäre, Folgetermine durchzuführen. Diese haben jedoch aus unterschiedlichsten Gründen nicht stattgefunden. In der Zwischenzeit wurde in der Behörde die Förderrichtlinie fertiggestellt. An diesem Prozess waren wir nicht mehr beteiligt. Die Richtlinie bedarf jetzt noch vor allem rechtlicher Abstimmungen innerhalb der Behörde. Unser Austausch mit dem Gesundheitsamt soll sich dann voraussichtlich mit Themen wie Behandlungshilfen oder weiteren Unterstützungsangeboten fortsetzen.

Unsere langjährige Beirätin Daniela Seevers, die dem Beirat bereits seit 2014 angehörte, hat ihren Lebensmittelpunkt in diesem Jahr nach München verlegt und hat aus diesem Grund ihr Mitwirken im Beirat beendet. Auf der Sitzung am 11. August haben wir uns mit einer süßen Netzwerk-Tasse ganz herzlich von ihr verabschiedet.

Alle zwei Jahre wird das Gremium SelbsthilfeRing-Beirat neu gewählt. In diesem Jahr hat die Wahl auf dem Plenum am 28. August stattgefunden. Alle verbliebenen Beiratsmitglieder wurden neu bestätigt und der vakante Platz von Daniela Seevers wurde mit Andrea Göritz neu besetzt. Wir begrüßen sie ganz herzlich!

Die Selbsthilfe-Akteure im SelbsthilfeRing-Beirat sind die nachfolgend genannten:

- Helga Dreyer AD(H)S Bremen/Erwachsene
- Herbert Gärtner Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
- Andrea Göritz Frau.Sucht.Hilfe und Eltern essgestörter Töchter u. Söhne
- Artur Molkenthin HibiDuri und Arbeitskreis Alkohol
- Gisela Nawroth Tinnitus Selbsthilfegruppe Bremen
- Joachim Schimanski SHG Osteoporose
- Ulrike Wiedemann Bundesverband Neurofibromatose

Das Dankeschön-Konzert – ein Aufreger

Eine Team-Besprechung im Februar 2025 bescherte mir als relativ neue Mitarbeiterin im Netzwerk Selbsthilfe eine komplett neue und aufregende Aufgabe. Die Organisation des Dankeschön-Konzerts 2025.

Mit einem Dankeschön-Konzert wird alle zwei Jahre das vielfältige und vor allem ehrenamtliche Engagement der Selbsthilfegruppen gewürdigt. Hier werden die gefeiert, die sich tagein tagaus dafür einsetzen, dass es ihren Gruppenmitgliedern, der Gruppe als solcher, aber auch ihnen selbst gut ergeht in den widrigen Bedingungen, die sie mit ihren jeweiligen Erkrankungen aushalten müssen. Oft sind das auch genau die Menschen, die aus einem eigenen Bedürfnis heraus eine Selbsthilfegruppe gegründet haben und sich für deren Wohlergehen über Jahre hinweg verantwortlich machen.

Ihnen gebührt ein: Dankeschön – KONZERT ;-)

Als ältere und damit auch ein bisschen lebenserfahrene Newcomerin im Netzwerk Selbsthilfe habe ich mich recht unerschrocken an die Aufgabe herangepircht und versucht, einigermaßen passend in große, alte Fußstapfen zu treten. Denn das Dankeschön-Konzert fand in diesem Jahr schon zum 20. Mal statt. Mit dieser langen Tradition sind glücklicherweise einige Strukturen und auch Inhalte gefestigt, die ich dann trefflich für die Vorbereitung nutzen konnte. Die supergut ausgearbeitete To-Do-Liste meiner Chefin führte dazu, dass ich step by step problemlos auf das Ziel zusteuern konnte und immer eine detaillierte Übersicht über den Planungsstand hatte.

Großes Vergnügen bereitete mir schon die erste Aufgabe: Welche Musik soll gespielt werden, wer tritt auf? Was hat es denn alles schon gegeben? Welches Publikum darf in welcher Größenordnung erwartet werden? Das war ein spannender Auswahlprozess und ein Mensch mit Kopfhörern auf den Ohren und wippenden und zuckenden Bewegungen ist ein eher ungewöhnlicher Anblick in unserem gemeinschaftlichen Büro ;-)

Die Bremer Musikszene bietet gar unermessliche Möglichkeiten und sich zu begrenzen ist gar nicht so leicht. Glücklicherweise stand mir dabei die langjährige Erfahrung der Geschäftsleitung zur Verfügung und nach einem internen casting durfte ich Kontakt aufbauen zu den „flying soul toasters“. Eine heimische Soul-Band, die mit ihrer Hit-Kompilation eine verdammt fröhliche Tanz-Stimmung auf die Bühne bringt. Wow, schon die erste Kontaktaufnahme war in wenigen Stunden positiv beantwortet worden. Sollte es wirklich alles so einfach sein? Ja, wir sind uns sehr bald einig geworden und haben den Vertrag beidseitig nach wenigen Tagen unterschrieben. Okay, eine Kuh war vom Eis.

Zusammenarbeit mit der Glocke

Viele Jahre hatte der SelbsthilfeTag inklusive des Dankeschön-Konzerts im denkmalgeschützten Rathaus stattgefunden, aber seit einigen Jahren ist das Netzwerk Selbsthilfe zu Gast in der Glocke, dem ehrwürdigen Konzertsaal an der Domsheide. Atmosphärisch, professionell und irgendwie auch heilig, angesichts der Größen, die hier schon musikalische Meisterleistungen dargeboten haben. Durch die mehrmalige Durchführung des SelbsthilfeTags in der Glocke war ein organisatorischer Boden bereitet, der eine sehr leichte und kompetente Zusammenarbeit bot.

Insgesamt hat es nur zwei Begehungen gegeben, die seitens der Glocke sehr freundlich und unkompliziert verliefen. Auch die Zusammenarbeit mit dem Techniker ist eingespielt und bedurfte nur weniger Absprachen im Vorfeld. Band und Techniker mussten zusammengebracht werden, um Bühnenaufbau und technische Notwendigkeiten zu klären.

Wer kommt? Wer kommt nicht?

Der Werbeapparat musste allmählich angeworfen werden. Das Netzwerk hat lang bestehende und gut geölte Räderwerke, die dann anlaufen. Ich habe mich zunächst in ein gemachtes Nest setzen können. Allerdings mussten wir nach einer Weile feststellen, dass sich Menschen aus der jungen Selbsthilfe nicht anmeldeten. Eine Erklärung aus der Szene war, dass die Bandauswahl die jungen Menschen nicht so ansprach. Ohje... Vielleicht sollte doch keine Mittfünfzigerin einen solchen Abend gestalten? Andererseits ließen sich die jüngeren Leute auch zu den vorherigen Dankeschön-Konzerten nicht so recht mobilisieren. Es wäre uns eine große Freude, auch die jungen Menschen in der Selbsthilfe zu Gast zu haben und mit ihrem jeweiligen Engagement richtig zu würdigen und wertzuschätzen. Über Resonanz, Wünsche und Feedback freuen wir uns, denn wir wollen lernfähig bleiben!

Die Bühnenshow

Traditionell beginnt die Bühnenshow mit einem ausgefeilten Live-Act der Geschäftsleitung des Netzwerk Selbsthilfe. Und in diesem Jahr hatte sich gleich fast das ganze Team auf der Bühne versammelt. Während Volker Donk und Imke Boidol eine eingespielte Wortchoreografie hinlegten, wurde im Hintergrund ein Puzzle aus den wichtigsten Eckpfeilern der Selbsthilfe aufgebaut. Das war ein schönes



Zusammen-
spiel als Auf-

takt in einen vergnüglichen Abend. Das Vergnügen wurde dann als nächstes verkörpert durch eine Sozialsenatorin, die durch den Hintereingang unfreiwillig auf die Bühne gezaubert wurde und mit sehr viel Witz und Charme ihren Platz in der ersten Reihe einnahm, um diesen dann für eine würdevolle und inhaltlich explizite Rede wieder zu verlassen. Frau Dr. Claudia Schilling fand mit ihrer Rede eine respektvoll-

le Wertschätzung der Selbsthilfe und all ihren Akteur:innen.

Frau Birgit Tillmann vom Verband der Ersatzkassen folgte mit einer inhaltlichen Einordnung der konzeptionellen Bedeutung von Selbsthilfe im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit. Auch sie richtete ihren Dank und ihre Wertschätzung an die Menschen im Saal, die die Selbsthilfe seit Jahren aufrechterhalten, hegen und pflegen!

Und im Anschluss wurde es laut – so richtig laut!

Die flying soul toasters eroberten die Bühne. Ein angeschlagener Sänger, der dennoch alles gibt. Dem es gelingt, seine junge Gesangspartnerin in den Vordergrund zu spielen, der Lust hat, sich zu zeigen, der seine Stimme vielfältig einsetzt und ein Gespür für das Publikum mitbringt. Eine Band, die musikalisch einwandfrei und stilsicher die tollsten Soul Hits verschiedenster Epochen auf die Bühne bringt.



Es war eine Wonne, es war Rhythmus und Freude und es war sehr, sehr laut! Anlage und Band schienen für diesen Raum überdimensioniert und leider haben ein paar Teilnehmer:innen auch schneller den Saal verlassen, als ihnen eigentlich lieb gewesen war. An diesem Abend hätten wir ein Nebengeschäft mit Ohrstöpseln machen können.

Wir waren nicht vorbereitet ;-)

Dem Rhythmus und der Tanzlust vieler anderer Teilnehmer:innen tat das keinen Abbruch. In einem fest bestuhlten Saal haben sich diejenigen, die es nicht mehr auf den Sitzen hielt, kleine Nischen geschaffen, in denen die Tanzbeine schwangen und die Arme in die Luft flogen. Eine ausgelassene Stimmung breitete sich aus. Die flying soul toasters haben gegeben, was sie konnten, und das war einiges, und im Nu waren zwei Stunden um.

Den Hörgängen tat es sehr gut, sich im Anschluss an das Turbo-Konzert im festlichen Foyer der Glocke bei Köstlichkeiten und Augenweiden aus dem Angebot des d'Oro wieder zu erholen und sich dem ruhigen und entspannten Gespräch zu widmen.

Das Dankeschönkonzert 2025 – ein Aufreger für ...Verena Koslowsky



20. Bremer SelbsthilfeTag

2025 durfte ich als „neue“ Kollegin erstmals den SelbsthilfeTag miterleben. Dieser fand bereits zum 20. Mal statt und stand unter dem Motto „welcome – Selbsthilfe ist Begegnung“. Schon früh im Jahr begannen wir mit der Planung und der Verteilung der Aufgaben. Jedes Teammitglied erhielt ein kleines Arbeitspaket, um alle notwendigen Vorbereitungen zu treffen und gemeinsam einen schönen und erfolgreichen SelbsthilfeTag zu gestalten.

Seit Ende 2024 arbeiten wir gemeinsam mit Inga Olsen an einem neuen Corporate Design, das wir selbstverständlich auch auf den SelbsthilfeTag angewendet haben. Ein neu gestalteter Flyer sowie neue Plakate wurden an vielen Stellen in Bremen und Umgebung verteilt. Auch die Akteur:innen aus der Selbsthilfe unterstützten uns dabei, was uns sehr freute. So kam es immer wieder zu spannenden Entdeckungen, an welchen Orten unsere Plakate aufgehängt wurden.

Zusätzlich haben wir intensiv über Instagram für den SelbsthilfeTag geworben und wurden auch hier von verschiedenen Akteur:innen und Einrichtungen unterstützt, die den Termin ebenfalls weiterverbreiteten. Menschen, die wir darüber nicht erreichen konnten, haben wir möglicherweise über die klassischen Printmedien auf den 23. September aufmerksam gemacht.



SelbsthilfeTag

Ich kann vorwegnehmen: Der SelbsthilfeTag 2025 war ein voller Erfolg und ist für uns wie im Flug vergangen! Bereits um 7:30 Uhr ging es los: Die letzten Materialien wurden aus dem Büro zum Veranstaltungsort Die Glocke transportiert, ausgepackt und aufgebaut. Auch für den Veranstaltungstag selbst hatten wir viele kleine Aufgabenpakete verteilt – alle wussten also, was zu tun war, und machten sich direkt ans Werk. Die ausführliche Vorbereitung zahlte sich aus.

Zwar ging uns zwischenzeitlich das Helium für die Luftballons aus und einige Flyerstände verabschiedeten sich immer wieder von ihrer Halterung, doch das waren gut verkraftbare Herausforderungen. Pünktlich ab neun Uhr trafen die Selbsthilfegruppen nach und nach ein, um ihre Stände aufzubauen. Direkt im Foyer waren wir vom Netzwerk Selbsthilfe mit einem eigenen Stand vertreten. So konnten wir den ganzen Tag über ankommende Besucher:innen bei Bedarf lotsen, beraten und informieren – eine Aufgabe, bei der es kaum einen ruhigen Moment gab. Teilweise arbeiteten wir zu zweit oder sogar zu dritt gleichzeitig. Für mich persönlich war das ein großer Spaß und eine noch größere Freude, denn die viele Vorarbeit hatte sichtbar Früchte getragen.



Zur Mittagszeit erhielten wir Besuch von der Senatorin Claudia Bernhard. Wir freuten uns sehr, dass sie sich an diesem Samstag so viel Zeit genommen hat, mit jeder der anwesenden Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen und so ihre Wertschätzung für die Bremer Selbsthilfelandchaft ausgedrückte.

Vorträge und Rahmenprogramm



Wie in den vergangenen Jahren gab es auch diesmal ein kleines Rahmenprogramm. Wir durften Treville Zauber von der Reeperbahn begrüßen. Alexander mischte sich – erfahren wie er ist – direkt unter die Menge und begeisterte die Besucher:innen mit seinen Zaubertricks und seinem Humor. Bremen bunt gemixt (ehemals JiM's Bar) zauberte erneut köstliche alkoholfreie Cocktails.

Begleitet wurde der SelbsthilfeTag außerdem von drei Fachvorträgen. Das Thema Einsamkeit war 2025 besonders präsent. Birgit Nowak (Leitende

Oberärztin, Aneos Klinikum Bremen) widmete sich diesem Thema in ihrem Vortrag „Einsamkeit ist ein Gefühl“. Einsamkeit wird individuell erlebt, kann jedoch sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene bearbeitet werden. Ihr Plädoyer: Wir alle können aktiv an der Gestaltung einer unterstützenden Gesellschaft mitwirken.

Über zehn Selbsthilfegruppen in verschiedenen Stadtteilen machen darauf aufmerksam, dass pflegende Angehörige Räume für Austausch und Unterstützung benötigen. Prof. Dr. Matthias Zündel (Leiter Integrierter Gesundheitscampus Bremen) sprach in seinem Vortrag „Herausforderungen, Wege und Erfordernisse als Pflegende:r Angehörige:r“ über diese Personengruppe, ihre Herausforderungen und darüber, welche Unterstützungsangebote – sowohl vor Ort als auch auf struktureller Ebene – notwendig sind.

Im letzten Vortrag sprach Dipl. Psych. Mykola Fink (Leitender Psychologe, Schön Klinik Bad Bramstedt) über „Resilienz: Das Immunsystem der Seele – Wie wir besser durch schwere Zeiten kommen“. Angesichts einer angespannten Weltlage und persönlicher Herausforderungen sei Resilienz die Fähigkeit, Krisen mithilfe persönlicher und sozialer Ressourcen zu bewältigen und daran zu wachsen, so Fink.

Ein bekanntes Gesicht war für viele die Moderatorin der Vorträge: Wir konnten erneut Beate Hoffmann, erfahrene Journalistin und Moderatorin, dafür gewinnen, souverän durch das Programm zu führen. Wir bedanken uns herzlich bei allen Referent:innen, der Moderatorin und den zahlreichen Anwesenden.



Dankeschön!

Zum Schluss möchten wir allen danken, die dazu beigetragen haben, dass der 20. SelbsthilfeTag so erfolgreich war. Ohne die zahlreichen Selbsthilfegruppen stünden wir allein da: Wir schaffen den Rahmen, doch lebendig wird der Tag erst durch euer Engagement. Ein herzliches Dankeschön an euch!

Die Gesetzliche Krankenversicherung Bremen, die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration sowie die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz haben die finanziellen Mittel bereitgestellt. Auch hierfür bedanken wir uns sehr herzlich.

Ein weiterer Dank gilt den drei Referent:innen, Treville Zauber und Bremen bunt gemixt – Sie und Ihr habt den Tag für alle noch einmal besonders bereichert.

Infopool für Vereine und Projekte-Rat

Das Netzwerk Selbsthilfe informiert in Form von Infomails die Mitarbeiter:innen kleiner Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen über wichtige Veränderungen im Vereinskontext.

Der Projekte-Rat versteht sich als Sprachrohr für die verschiedenen Themenfelder und den darin verankerten Einrichtungen. Die Projekte-Ratsmitglieder sind dank ihrer guten Vernetzung und ihres Wissensschatzes eine wichtige Informationsquelle für den Infopool wie auch für das Netzwerk Selbsthilfe.

Jahresrückblick:

Über unseren **Infopool für Vereine** haben wir über wichtige Rahmenvorgaben für Vereine informiert. Beispielsweise über:

Verkürzung von Aufbewahrungsfristen

- Im Oktober 2024 wurde das „Vierte Bürokratieentlastungsgesetz“ verabschiedet. Darin sind u.a. die Aufbewahrungsfristen für Buchungsbelege verkürzt worden. Bislang waren Buchungsbelege grundsätzlich zehn Jahre lang aufzubewahren. Diese Aufbewahrungsfrist ist sowohl für die handelsrechtliche als auch für die steuerliche Buchführung sowie für die Umsatzsteuer auf acht Jahre verkürzt worden. Die Verkürzung der Aufbewahrungsfrist beschränkt sich auf Buchungsbelege, zu denen z. B. Rechnungen, Quittungen, Auftragszettel oder Bankauszüge gehören. Sie gilt nicht für die Bücher, Aufzeichnungen oder Jahresabschlüsse.

Textform statt Schriftform

- Zur Bürokratieentlastung trägt auch eine wichtige Änderung im Vereinsrecht (BGB) bei: Hier wurde für in bestimmten Fällen der Begriff „Schriftform“ durch „Textform“ ersetzt. So ist nun auch ohne Versammlung der Mitglieder ein Beschluss gültig, wenn alle Mitglieder ihre Zustimmung zu dem Beschluss in Textform (früher: „schriftlich“) erteilen (§ 32 Abs. 3 BGB). Auch für die Änderung des Vereinszwecks kann die Zustimmung der nicht erschienen Mitglieder nun in Textform erfolgen. (§ 33 Abs. 1 Satz 2 BGB). Die Textform gem. § 126b BGB stellt gegenüber der Schriftform eine Erleichterung dar. Für ihre Einhaltung genügt bereits eine lesbare, unterschiftslose Erklärung, in der die Person des Erklärenden genannt ist. Erklärungen in Textform müssen zudem auf einem dauerhaften Datenträger wiedergegeben werden. Somit erfüllen bereits Erklärungen per E-Mail oder SMS und ggf. per WhatsApp die Textform. Bei zukünftigen Satzungsänderungen sollte dies berücksichtigt werden.

Der **Projekte-Rat** konnte die Nachfolgeregelungen, wiederum bedingt durch den Ausstieg von einem langjährigen Projekteratsmitglied, nicht umsetzen. Eine Neubesetzung war und ist nicht einfach zu realisieren. Hier wird es im Jahr 2026 neue Überlegungen geben, auch was die Ausrichtung dieses Gremiums betrifft. Die Mitglieder im Projekterat teilen wichtige Informationen aus ihren Bereichen mit, die wir an die Vereine weiterleiten. Darüber hinaus findet ein Austausch über Fortbildungsangebote im Vereinsbereich statt, die wir aufgreifen und wenn möglich in unserem Jahresprogramm aufnehmen.

Der Netzwerkfonds

Mit dem Netzwerkfonds bieten wir Projekten und Initiativen die Chance, durch kleinere finanzielle Hilfen Startschwierigkeiten zu überbrücken.

Die an uns gestellten Anträge werden nach unterschiedlichen Gesichtspunkten bewertet: Es muss sich um einen gemeinnützigen Verein oder um eine Initiative handeln. Bei der Antragstellung einer Initiative muss ein gemeinnütziger Zweck laut Abgabenordnung erkennbar sein. Wir fördern Einrichtungen aus Bremen und umzu. Es sollte die Bereitschaft

bestehen, mit anderen Einrichtungen zu kooperieren. Besonders förderungsfähig sind Vereine/ Initiativen, die auf Missstände in der Gesellschaft hinweisen und somit einen aufklärenden, emanzipatorischen Charakter haben. Eine regelmäßige Förderung ist nicht möglich. Es gibt sowohl die Möglichkeit eines Zuschusses, als auch eines Darlehens durch das Netzwerk Selbsthilfe. Über Förderungen aus dem Netzwerkfonds entscheidet der Netzwerk Selbsthilfe Beirat, bestehend aus:

Name	Organisation
Anne Lustig	Solidarität - Verein für Soziales, Ökologie und Bildung e. V.
Gertraud Gauer Süß	Bremer Informationszentrum f. Menschenrechte u. Entwicklung
Matthias Unger	Mitglied im Netzwerk Selbsthilfe e. V.
Imke Boidol	Mitarbeiterin des Netzwerk Selbsthilfe e. V.
Volker Donk	Mitarbeiter des Netzwerk Selbsthilfe e. V.

Jahresrückblick:

Förderungen 2025

1. Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Bremen e. V. führte im Rahmen der 13. Woche der seelischen Gesundheit Bremen eine Veranstaltung durch. Wir bewilligten einen Zuschuss in Höhe von 235,- Euro.
2. Die Medienwerkstatt im Kulturzentrum Schlachthof bot Workshops an, in denen es unter anderem darum ging, Mut und Lust an politischer Arbeit zu wecken und zu erhalten. Dafür gaben wir einen Zuschuss von 250,- Euro.
3. Die Patient:innenstelle Bremen benötigte für ihre Öffentlichkeits-/Bildungsarbeit, wie z. B. das Halten von Vorträgen, auch außerhalb ihrer eigenen Räumlichkeiten einen Laptop. Mit 250,- Euro Zuschuss beteiligten wir uns daran.
4. Die Recyclingbörsen in Bremen haben vom Jobcenter die Auflage bekommen, auf allen Warenbegleitscheinen kenntlich zu machen, wenn es sich um vergünstigte Waren für Bezieh:innen von Transferleistungen handelt. Für die dafür nötige Ausstattung beteiligten wir uns mit 150,- Euro Zuschuss.
5. Der Verein Sozialökologie hat ein Projekt mit dem Namen Wurzelwerk ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist, Frauen zu befähigen ihre Stärken zu entdecken und gemeinsam neue Wege für eine nachhaltige, gesundheitsbewusste Ernährung zu entwickeln. Den Einkauf der dafür benötigten Lebensmittel bezuschussten wir mit 300,- Euro.
6. Der Verein Trauerland setzt für seine Öffentlichkeitsarbeit unter anderem seinen Tätigkeitsbericht ein, um mit bestehenden und potentiellen Spender:innen und Unterstützer:innen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Der Verein ist überwiegend auf Spenden angewiesen und daher ist es immens wichtig, ihre so wichtige Arbeit sichtbar zu machen. Wir gaben ihnen einen Zuschuss in Höhe von 250,- Euro.
7. Das Mütter- und Familienzentrum Huchting e. V. benötigte einen neuen Bürostuhl. Die Büroräume sind einfach in die Jahre gekommen und sie verfügen über kein Budget, um einen neuen Bürostuhl zu kaufen. Wir gewährten einen Zuschuss in Höhe von 150,- Euro.

Überblick:

Organisation	Zuschuss/Darlehn
Landesverband Psychiatrie Erfahrende Bremen e.V.	235,00- Euro
Medienwerkstatt im Kulturzentrum Schlachthof	250,00- Euro
Patient:innenstelle Bremen	250,00- Euro

Recyclingbörsen Bremen	150,00- Euro
Verein Sozialökologie (Projekt Wurzelwerk)	300,00- Euro
Trauerland e.V.	250,00- Euro
Mütter- und Familienzentrum Huchting e.V.	150,00- Euro
Gesamtfördersumme:	1.585,00- Euro

Begleitung und Orientierung im Hilfesystem für Pflegende Angehörige und Bürger:innen in Pflegesituationen

Das Netzwerk Selbsthilfe hält ein vielschichtiges Unterstützungsangebot im Pflegebereich vor. Die Form der Begleitung wird an die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen in ihrer jeweiligen Lebenslage angepasst.

Unsere Angebote umfassen:

Einzelberatungen Wir bieten fachliche Einzelberatungen für Pflegende Angehörige und Betroffene an, um sie in ihrer belastenden Situation zu unterstützen und zu begleiten.

Begleitete Selbsthilfegruppen für Angehörige Gemeinsam mit ehrenamtlichen Vermittler:innen initiieren wir in mehreren Bremer Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige. In diesen Gruppen stehen die Pflegenden Angehörigen mit ihren Anliegen im Mittelpunkt. Der Austausch findet nicht zu den Krankheitsbildern der zu Pflegenden statt, sondern zu der Lebenssituation als Angehörige:r.

Aufgaben der Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige

- Begleitung in der Gründungsphase und darüber hinaus
- Moderation und Organisation der Treffen
- Ansprechperson für neue Interessent:innen

Veranstaltungen Für eine interessierte Öffentlichkeit bieten wir regelmäßig Informationsveranstaltungen im Pflegekontext an.

Kooperationen mit Betrieben In vielen Betrieben fällt die Doppelbelastung der Arbeitnehmer:innen durch vermehrte Fehlzeiten auf. Maßnahmen zur „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ werden immer wichtiger. Mit unseren Angeboten im Pflegebereich möchten wir an dieser Schnittstelle sowohl die Pflegenden Angehörigen als auch die Betriebe entlasten.

Jahresrückblick:

Im Jahr 2025 haben sich die Anfragen im Pflegekontext noch einmal deutlich erhöht. Die Kontaktaufnahme erfolgte entweder telefonisch, per E-Mail oder als persönliche Beratung. Insgesamt verzeichneten wir über achthundertfünfzig Kontakte. Dies verdeutlicht wiederum sehr eindrucksvoll, wie viel Bedarf es in diesem Bereich gibt und bestätigt unser Angebot für Pflegende Angehörige in eindrucksvoller Weise.

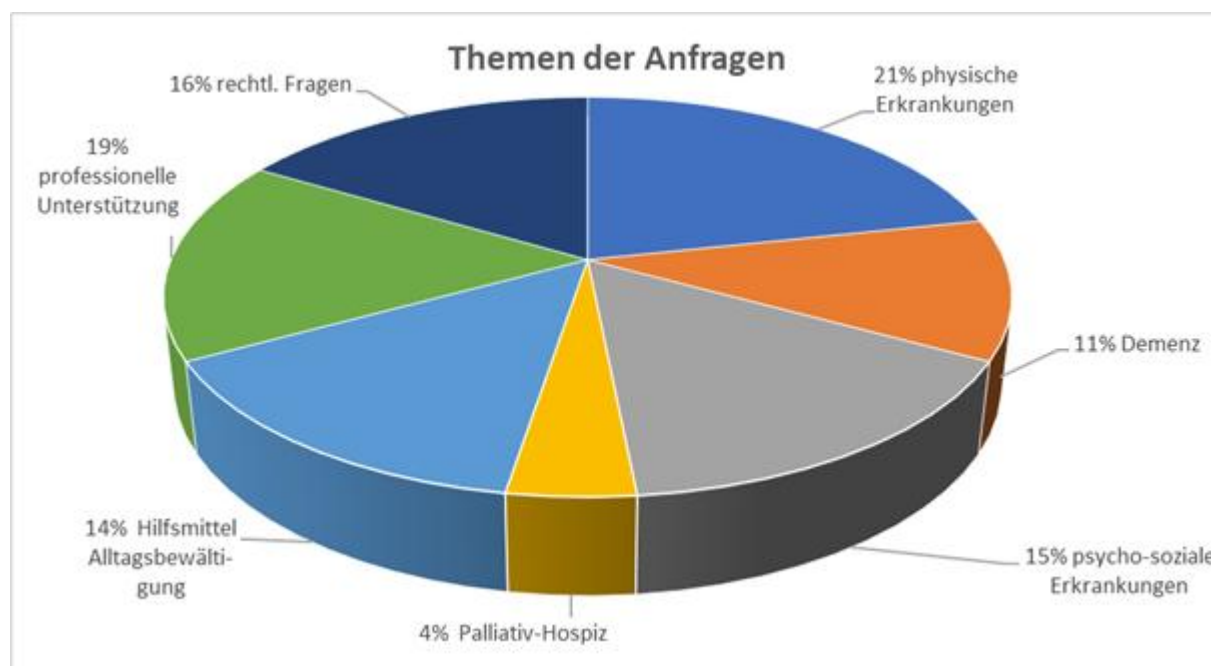
Der Pflegebereich wird bundesweit mit einem sehr hohen Frauenanteil ausgewiesen. Dieses Bild spiegelte sich bei den Anfragenden in unserer Kontaktstelle ebenfalls wider. Der Frauenanteil lag im Jahr 2025 bei gut 70% und bewegt sich weiter auf sehr hohem Niveau.

Bei unseren Beratungen trafen wir auf Pflegende Angehörige, die im Durchschnitt 69 Jahre alt waren. Das ist im Vergleich zum Vorjahr ein etwas höheres Alter.

Zugänge

Die Kontaktaufnahme erfolgte in diesem Jahr wieder auf unterschiedlichen Wegen. Die meisten Anfragen erhielten wir per E-Mail (47%). Hier wurden oftmals Informationen abgefragt, die wir größtenteils direkt beantworten konnten. Zum Teil ergaben sich aus diesen Kontakten weitere Gespräche am Telefon oder persönliche mehrstündige Einzelberatungen. Die Anfragen am Telefon bildeten sich mit (43%) ab. Im persönlichen Gespräch (10%) öffneten sich Menschen erfahrungsgemäß anders und der Kontakt miteinander erfährt eine andere Qualität.

Themen der Anfragen



Die Themen der Anfragen waren breit gefächert. Die meisten bezogen sich auf physische Erkrankungen und den Umgang damit. Daneben gab es verstärkt Nachfragen, welche professionelle Unterstützung es im Pflegealltag gibt, also z. B. wo Pflegehilfsmittel beantragt werden können, Fragen zu ambulanten Pflegediensten etc.. Bei den rechtlichen Fragen ging es häufiger um die Einstufung in Pflegegrade, aber auch darum, welche Möglichkeiten es gibt, gegen unzureichende Pflegedienstleistungen rechtlich Einspruch zu erheben. Durch die älter werdende Bevölkerung spielen demenzielle Erkrankungen zunehmend eine Rolle. Hier bewegen wir uns in einer Aufklärungs- und Verweisrolle.

Wenn Pflegende Angehörige das erste Mal Kontakt mit uns aufnehmen, besprechen wir zunächst möglichst konkret die nächsten Handlungsschritte. Dabei betrachten wir immer den Einzelfall und die Art der Anfrage. Daraus ergibt sich folgendes Bild: am häufigsten schlugen wir vor, an einer unserer Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige (38%) teilzunehmen. Die persönliche Einzelberatung (34%) eröffnete tiefergehende Einblicke in die jeweilige Pflegesituation. Diese Möglichkeit wurde gut genutzt. Wir verstehen unser Angebot unter anderem als Lotsenfunktion, um auf andere Institutionen im Pflegekontext hinzuweisen und zu vermitteln. Davon haben (28%) der Anfragenden Gebrauch gemacht.

Einzelberatung

Im Berichtsjahr nutzten wieder um die 70 Personen das Angebot von Einzelberatungen.

In den Einzelberatungen war es den Pflegenden Angehörigen möglich, ihre alltäglichen Belastungen zu thematisieren. Das große Thema der steigenden Kosten in der Pflege, fehlendes Personal bei unterstützenden Diensten in der Pflege und damit verringerte Möglichkeiten, sich Entlastung zu organisieren und die zunehmende Überforderung den alltäglichen Pflegealltag bewältigen zu können, sind die zentralen Themen, die von vielen Angehörigen thematisiert werden.

Die Einzelberatungen entwickelten sich überwiegend zu längeren Begleitprozessen. In der Regel handelte es sich dabei um Gespräche über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis hin zu einer regelmäßigen Begleitung. Wir boten diese Art der Begleitung zusätzlich zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe an, da es vielen Pflegenden Angehörigen in einem Einzelgespräch leichter fällt, die eigene Überforderung und die damit verbundenen Nöte anzusprechen. Bestimmte Themen würden den Rahmen einer Selbsthilfegruppe zudem überfordern.

Überwiegend wird die Pflege von der/dem Lebenspartner:in übernommen. Die damit verbundenen Veränderungen belasten die Pflegenden Angehörigen sehr. Häufig dreht sich der Alltag nur noch um das Pflege Thema. Der Freundeskreis wird kleiner und eigene Aktivitäten sind selten bis kaum noch möglich. Sich dieser Situation zu stellen und sich dabei nicht selbst völlig aus dem Blick zu verlieren, war weiterhin ein großes Thema in den Beratungsprozessen. Hier ging es immer darum, gemeinsam individuelle Lösungen zu finden.

Gruppenbegleitung

Elementare Angebote sind nach wie vor unsere Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige, die wir in unterschiedlichen Stadtteilen anbieten. Wir konnten unser Angebot von insgesamt 10 Gruppen halten, worüber wir sehr glücklich sind. Sie finden überwiegend zweimal monatlich statt.

Die Krankheitsbilder der zu Pflegenden sind unterschiedlich: ALS, Krebs, Schlaganfall, Parkinson, Rheuma, Lungenerkrankungen, Diabetes, Niereninsuffizienz und beginnende Demenz sind dabei.

Den Ansatz, nicht nur ein einzelnes Krankheitsbild pro Gruppe aufzugreifen, haben wir bewusst gewählt und er bewährt sich zunehmend. Denn so stehen nicht die Erkrankungen der zu Pflegenden im Vordergrund, sondern die Pflege- und die häusliche Situation sowie ihre Auswirkungen auf die pflegende Person.

Thematisiert werden die eigene Ohnmacht gegenüber den Krankheitsbildern, die verstärkte Isolation und Entfremdung im Freundeskreis, Schuld- und Schamgefühle durch erlebte Aggressionen, Einsamkeit, eigene Depressionen oder auch die Trauer über verlorene Lebensperspektiven.

Die Selbsthilfegruppen setzten sich zudem auch inhaltliche Schwerpunkte und widmeten sich beispielsweise dem Thema Resilienz oder dem Thema Unterbringungsmöglichkeiten/Pflegeheimsituation in Bremen. Sie bereiteten sich selbst auf diese Inhalte vor oder beauftragten das Netzwerk Selbsthilfe mit inhaltlicher Recherche und Informationsnachmittagen.

Die Gruppen haben sich inzwischen häufig sehr vertraute und vertrauliche Räume geschaffen und treffen sich teilweise auch außerordentlich, beispielsweise zum gemeinsamen Mittagessen oder zu einer Weihnachtsfeier. Für viele Pflegenden Angehörige sind die 14-tägigen Treffen zu einem wichtigen Ankerpunkt geworden.

In einigen Gruppen hat die Anregung zur Nutzung einer gemeinsamen Messenger-Gruppe das Gemeinschaftsgefühl noch deutlich verstärkt. Die Gruppenmitglieder begleiten sich zunehmend auch im Alltag durch schwierige Situationen, indem sie über die Messenger-Gruppe Anteil am Schicksal der anderen nehmen. Gerade in der schwierigen Zeit am Jahresende haben sich die Gruppenmitglieder gegenseitig durch die Durststrecken begleitet und sich Trost bei mangelnden Festlichkeiten gespendet. Die Nutzung einer solchen Mes-

senger-Gruppe erscheint uns also als gute Ergänzung zu den Treffen und stärkt die Gruppe in der Zwischenzeit, wodurch die Gruppenzugehörigkeit deutlich gestärkt wird.

Die Gruppenmitglieder äußern immer selbstbewusster ihre inhaltlichen Wünsche an das Netzwerk Selbsthilfe. Auf Wunsch der Pflegenden Angehörigen und in Kooperation mit dem Fortbildungsprogramm des Netzwerk Selbsthilfe wurden Workshops angeboten, in denen die Teilnehmer:innen Stressregulation durch Atemtechniken trainieren konnten.

Treffpunkte für Pflegende Angehörige:

Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15, 28359 Bremen/Horn **Treffen: am 2. Montag von 16.00 – 18.00 Uhr**

Pflegestützpunkt Bremen-Nord, Breite Straße 12d, 28757 Bremen/Nord **Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag von 10.00 – 12.30 Uhr**

Caritas Stadtteilzentrum St. Michael, Kornstraße 371, (Raum St. Michael) 28201 Bremen/Neustadt, **Treffen: jeden 2. und 4. Dienstag von 16.00 – 18.00 Uhr**

Ambulante Versorgungsbrücken, Humboldtstr. 126, 28203 Bremen/Steintorviertel, **Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch von 11.00 – 12.00 Uhr mit kleinem Frühstück**

Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstraße 31, 28195 Bremen/Mitte, **Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag von 16.00 – 18.00 Uhr**

Mehrgenerationenhaus im Schweizer Viertel, Graubündener Str. 10, Seminarraum, 28352 Bremen/Osterholz **Treffen: jeden 1. und 3. Freitag von 09.30 – 11.00 Uhr**

Haus der Familie, Dünenstraße 2 – 4, 28219 Bremen/Walle, **Treffen: jeden 1. und 3. Montag von 16.00 – 18.00 Uhr**

Bürgerhaus Obervieland, Alfred-Faust-Straße 4, 28279 Bremen/Kattenturm, **Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch von 16.15 – 18.00 Uhr**

Gemeindezentrum Unser Lieben Frauen, H.-H.-Meier-Allee 40a, 28213 Bremen/Schwachhausen, **Treffen: jeden 2. und 4. Mittwoch von 16.00 – 17.30 Uhr**

St. Martini Kirche Lesum, Hindenburgstraße 30, 28717 Bremen/Lesum, **Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch von 13.00 Uhr – 15.00 Uhr**

Die aktuell zehn Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige werden in der Gründungsphase und auch danach kontinuierlich durch speziell geschulte Ehrenamtliche (Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen Pflegende Angehörige) begleitet. Die Treffpunkte sind überwiegend an Einrichtungen aus dem Pflegekontext und an andere soziale Träger angebunden.

Angehörigen-Frühstück im Familienzentrum Hemelingen

Das Frühstück für Pflegende Angehörige bieten wir seit Jahren in Kooperation mit dem Projekt Aufsuchende Altenarbeit und dem Mehrgenerationenhaus Hemelingen an. Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat findet ein zwangloser Austausch für Angehörige statt, mit der Möglichkeit zu einer persönlichen Beratung im Anschluss.

Das Frühstück erfreute sich auch im Berichtsjahr kontinuierlicher Beliebtheit.

Veranstaltungen

- Die Gesundheit Nord lud uns im Frühjahr 2025 ein, unsere Pflegeangebote und die Selbsthilfekontaktstelle der aktuellen Jahrgangsklasse der angehenden Pflegedienstleistungen vorzustellen. In einer zweistündigen Multimedia-Veranstaltung gaben wir einen Überblick über die Arbeit des Netzwerk Selbsthilfe und im Besonderen der Pflege-selbsthilfe und widmeten uns den zahlreichen Fragen der Teilnehmer:innen.
- Das RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e. V.) bot im Jahr 2025 eine Fortbildungsreihe für Betriebe an, durch die Mit-

arbeiter:innen innerbetrieblich zu Pflegelotsen befähigt worden sind. In diesem Rahmen haben wir eine Infoveranstaltung durchgeführt und unsere Angebote vorgestellt.

- Wir haben gemeinsam mit der Bremer Bürgerstiftung wieder zwei Essen mit dem Titel „Hol mal Luft“ durchgeführt. Pflegende Angehörige aus unseren Selbsthilfegruppen wurden von uns zu einem gemütlichen Abend im Restaurant del bosco in der Munte eingeladen. Es gab ein Abendessen à la Carte. Damit sie sich wirklich einmal um nichts kümmern mussten, wurden sie mit einem Taxi abgeholt und wieder nach Hause gefahren.
- Die AWO Bremen führt jährlich eine Veranstaltungsreihe mit dem Titel „der rote Faden für den Ruhestand“ durch. In diesem Jahr wurde auch das Netzwerk Selbsthilfe eingeladen und bot die Veranstaltung „You are not alone - Alters- und Pflegeeinsamkeit verhindern“ an. Klein aber fein wurde die Veranstaltung interessiert aufgenommen und weiterempfohlen, sodass sie 2026 vermutlich zum zweiten Mal stattfinden wird.
- Im Frühjahr fand in den Räumen des Netzwerks Selbsthilfe unter der Leitung einer Pflegefachtrainerin eine öffentliche Veranstaltung zum Thema „Inkontinenz als besondere Herausforderung Pflegender Angehöriger“ statt. Da diese Veranstaltung auf sehr reges Interesse stieß, wurde sie im Herbst ein weiteres Mal angeboten. Auch hier wurde die Veranstaltung gut angenommen. Viele Pflegende Angehörige, sowohl aus den bestehenden Selbsthilfegruppen als auch aus der interessierten Öffentlichkeit brachten ihre Fragen und Problembeschreibungen mit, sodass der Einzelfall auch als Lösungsbeispiel für andere Teilnehmer:innen dienen konnte.
- Auf besonderen Wunsch unserer Vermittler:innen sollte das Thema „Übergriffiges Verhalten in der häuslichen Pflege“ behandelt werden. Für diese Veranstaltung suchten wir Austausch zu anderen Berater:innen, für die diese Fragestellung relevant ist und fanden diese bei der Helpline. Wir konnten eine Expertin für das Thema gewinnen, die einen zweistündigen Workshop zum Thema mit anschließendem Fachaustausch anbot.

Vernetzung mit Betrieben

Der Einstieg in die Kooperationsbeziehungen mit Betrieben findet in der Regel durch die Vorstellung unserer Angebote für Pflegende Angehörige statt. Die Vernetzung mit der Sparkasse Bremen, swb-bremen und bremenports führten wir in 2025 weiter fort. Über diese Zugänge erreichten uns weiterhin Anfragen von Beschäftigten. Auch ihnen boten wir Einzelgespräche bzw. die Teilnahme an einer der Selbsthilfegruppen an.

Bei der Sparkasse haben sich mehrere Beschäftigte als Pflegelotse/Pflegelotsin ausbilden lassen. Es gibt Überlegungen, eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige einzurichten. Wir stehen diesbezüglich im engen Kontakt.

Bei der swb-bremen werden wir weiterhin als Ansprechpartner für Pflegende Angehörige in ihrer Informationsbroschüre im Pflegebereich benannt. Bei bremenports wird über das Intranet auf unsere Unterstützungsmöglichkeiten für Pflegende Angehörige hingewiesen.

Wir sind im Arbeitskreis der Gesundheitsberater:innen des Betriebsärztenetzes vertreten und informieren dort über unsere Angebote. Sie nehmen diese Hinweise gerne auf und geben sie bei ihren Gesundheitsberatungen in Unternehmen gezielt weiter.

Die zunehmende Öffnung von Betrieben zum Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege“ hat dazu geführt, dass das RKW Bremen GmbH (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) ein Qualifizierungsangebot für Mitarbeiter:innen durchgeführt hat, mit dem Ziel sie zu innerbetrieblichen Pflegelotsen zu befähigen. In diesem Kontext haben wir unser Angebot vorgestellt. Im Nachgang gab es mehrere Kontakte zu Betrieben, die sich eine Kooperation mit uns wünschen. So haben wir z. B. an einem Gesundheitstag der Firma Gestra teilgenommen und es gibt eine Anfrage des Dienstleis-

ters Performa Nord, ebenfalls an ihrem Gesundheitstag teilzunehmen und perspektivisch eine SHG oder einen Stammtisch für Pflegende Angehörige zu initiieren.

Im Jahr 2026 wird das RKW Bremen dieses Qualifizierungsangebot erneut durchführen. Es ist geplant, dass wir wieder einen Impulsvortrag halten und auf unsere Möglichkeiten und Angebote im Pflegekontext hinweisen. Daraus werden sich weitere Zugänge zu Betrieben und ihren Beschäftigten ergeben.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Möglichkeiten für Pflegende Angehörige, sich mit geeigneten und nötigen Informationen zu versorgen, sind durch die häusliche Eingebundenheit und Unabkömmllichkeit stark eingeschränkt. Der Fokus Pflegender Angehöriger liegt in der Bewältigung des Alltags und den damit einhergehenden Herausforderungen.

Die Gruppe der Pflegenden Angehörigen wird darüber hinaus diverser. Entsprechend vielfältig gestalteten wir unsere Öffentlichkeitsarbeit:

- In regelmäßigen Abständen wiesen wir über Pressemitteilungen auf unsere Angebote hin.
- Wir waren in Arbeitskreisen vertreten, wie z. B. Arbeitskreis Alte Vielfalt in Hemelingen, Arbeitskreis Demenz, Sozialer Arbeitskreis Huchting, Steuerungskreis PflAQ Gröpelingen (Pflegende An- und Zugehörige im Quartier), Arbeitskreis Young Carer, Arbeitskreis Pflege der Bremer Heimstiftung.
- In ausgewählten Stadtteilen verteilten wir unsere Flyer in Einrichtungen aus dem Pflegekontext.
- Darüber hinaus haben wir im Stadtteil Arsten und im Stadtteil Neustadt unsere neue Pflegepostkarte mit dem gezielten Selbsthilfeangebot für Pflegende Angehörige in die Briefkästen verteilt.
- Wir boten Infoveranstaltungen für Pflegende Angehörige an und nahmen an Tagen der „offenen Tür“ oder Gesundheitstagen in Betrieben teil.
- In der Zeitschrift „Rostfrei“ und „Älter werden in Bremen“ schalteten wir Anzeigen.
- Online informierten wir Pflegende Angehörige über die Nachbarschaftsplattform nebenan.de
- Über den Instagram-Kanal des Netzwerk Selbsthilfe wurden aktuelle Veranstaltungshinweise sowie Selbsthilfegruppen bekannt gemacht.
- Über unseren Facebook-Account bewarben wir unsere Pflegeveranstaltungen und unsere Schulungsmaßnahmen.
- Das Stadtmagazin Mix veröffentlichte sowohl in der Print- als auch in der online-Ausgabe unsere Einladungen und Veranstaltungshinweise.

Multiplikator:innen und Kooperationspartner:innen

Mit der Qualifizierung von Vermittler:innen zur Leitung und Moderation von Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige ist es uns möglich, unsere Gruppenangebote in unterschiedlichen Stadtteilen anzubieten.

Die Vermittler:innen engagieren sich ehrenamtlich und treten gleichzeitig als Botschafter:innen für das Thema Selbsthilfe für Pflegende Angehörige auf. In den Gruppen verteilen sie Informationen, leiten wichtige Einladungen weiter und vermitteln weiterführende Beratung. Sie sind sensibel für die Probleme und Anliegen von Pflegenden Angehörigen

und sind maßgeblich an der Entwicklung einer stärkenden Atmosphäre in den Selbsthilfegruppen beteiligt. Durch sie vergrößert sich das Netzwerk derjenigen, die Pflege und ihre Herausforderungen für die Angehörigen in das Bewusstsein der Gesellschaft holen.

Damit dieses wichtige Angebot weiter so angeboten werden kann, wird es im Jahr 2026 wieder einen Qualifizierungsdurchgang geben. Wir erhoffen uns, neue Ehrenamtliche zu finden, die Pflegenden Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite stehen möchten.

Der Austausch der Vermittler:innen wird unsererseits gefördert, um das Erfahrungswissen der Einzelnen zu reflektieren und sich gegenseitig mit Feedback zur Seite zu stehen.

Ein intensiver Austauschabend im März führte zu dem Ergebnis, dass die Vermittler:innen sich eine Fachveranstaltung wünschten zu dem Thema „Übergriffigkeit in der häuslichen Pflege“, um sich selber sicherer positionieren zu können. Dieser Bedarf zeigte, dass die Schulungen Basiswissen bieten, sich aber im jeweiligen Tagesgeschäft der Gruppen Themen ergeben, die weiterer Bildungsformate bedürfen, die wir unseren Vermittler:innen zur Verfügung stellen müssen.

Im Laufe des Jahres haben verschiedene Einzelberatungen mit Vermittler:innen stattgefunden. Inhaltliche Fragestellungen waren herausforderndes Verhalten in der Gruppe, Kooperationsprobleme innerhalb einzelner Vermittler:innenteams, Überforderung als alleinige Vermittlerin in einer Gruppe und Vertretungsmöglichkeiten für einzelne Gruppentermine.

Ein weiterer zwangloser Austausch fand im Dezember unter dem Vorzeichen „ein Dank an Euch“ statt. Wir luden die Vermittler:innen zu einem Frühstücksbrunch in einer Bremer Lokalität ein, um das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen und uns mit einem ausgiebigen Frühstück für all ihre Ehrenamtseinsätze zu bedanken.

Jede:r Vermittler:in erhielt in der Weihnachtszeit ein kleines Päckchen mit Aufmerksamkeiten, darin unter anderem ein zur Unterstützung der Arbeit in den Gruppen wertvolles Kartenset.

Gelebtes Engagement

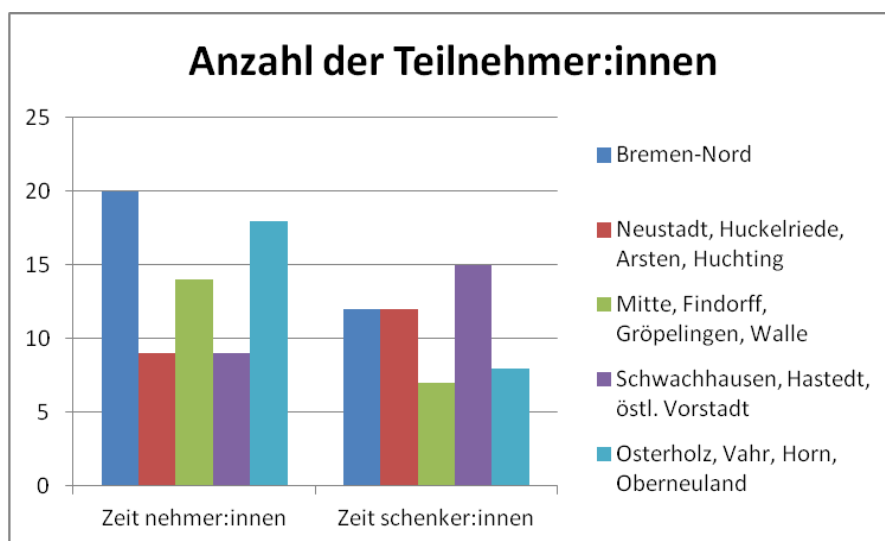
Netzwerk Selbsthilfe lebt seit über 10 Jahren bürgerschaftliches Engagement in sozialen Projekten. Hier bringen Ehrenamtliche sich nicht aus der eigenen Betroffenheit heraus ein. Motivation für sie ist tatkräftiges soziales Handeln in der Begegnung.

Zeit schenken

Zeit schenken organisiert Besuche bei pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Freiwillig Engagierte besuchen ältere oder jüngere Menschen, die durch Krankheit bzw. Unfall beeinträchtigt sind. Sie unternehmen gemeinsam Freizeitaktivitäten wie Spaziergänge, Gespräche, Spielen, Vorlesen und anderes mehr. Es geht dabei ausdrücklich nicht um Pflege oder Dienstleistungen im Haushalt, sondern um mehr Abwechslung im Alltag, um soziale Kontakte und den bereichernden Austausch mit anderen Menschen. Die beiderseitige Bereitschaft zum Geben und Nehmen sowie sich aufeinander einzulassen schafft Grundlage für verlässliche Beziehungen, die von gegenseitiger Sympathie und Wertschätzung geprägt sind. Viele der Besuchsbeziehungen bestehen seit mehreren Jahren.

Jahresrückblick:

Im Besuchsdienst Zeit schenken waren in 2025 insgesamt 124 Personen beteiligt, davon 54 Ehrenamtliche und 70 Menschen mit Besuchswunsch. Zeit schenken wird im gesamten Stadtgebiet in Bremen angeboten, die nachstehende Grafik zeigt die Verteilung der



Teilnehmenden in den unterschiedlichen Stadtteilen.

Einen Vorteil bietet die stadtweite Ausrichtung unseres Besuchsdienstes bei der Suche von Ehrenamtlichen. Gibt es Ehrenamtliche in angrenzenden Stadtteilen, können auch Menschen besucht werden, in deren Stadtteil

gerade keine Ehrenamtlichen zur Verfügung stehen. Berücksichtigung findet bei der Vermittlung natürlich die Wohnortnähe. Ein weiterer positiver Aspekt ist das Zusammenbringen von Menschen aus verschiedenen Stadtteilen. Nicht nur bei der Vermittlung von Zeitnehmer:innen und Zeitschenker:innen spielt dies eine Rolle. Sondern auch bei der monatlichen Zusammenkunft der Ehrenamtlichen zum Austausch-Treffen. Bei diesem Unterstützungsangebot für die Zeitschenker:innen nehmen Personen aus vielen verschiedenen Stadtteilen teil, z. B. Vegesack, Schwachhausen, Walle und Vahr. So bietet Zeit schenken den Teilnehmenden einen „Blick über den eigenen Tellerrand“, die Verbindung und Vernetzung über soziale- und Stadtteil-Grenzen hinaus und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

In 2025 fand wieder die Aktivoli statt. Auf dieser Veranstaltung der Freiwilligen-Agentur werden immer einige Menschen aufmerksam, die Lust haben sich zu engagieren. Neben regelmäßigen Annoncen und anderer Öffentlichkeitsarbeit, richteten wir zudem Info-Veranstaltungen zur Gewinnung neuer Ehrenamtlicher aus. Wir freuen uns über 12 neue Zeitschenker:innen, die im Laufe des Jahres 2025 hinzukamen.

Anfragen von Menschen, die sich Besuch wünschten, erreichten uns. Insgesamt meldeten sich 18 neue Zeitnehmer:innen. Es konnten 16 neue Besuchs-Kontakte vermittelt werden.

Es sind überwiegend ältere Menschen, die sich an uns wenden. Das Durchschnittsalter beträgt 77 Jahre. Doch unsere Ausrichtung auf „Pflegebedürftige“ schließt nicht aus, dass sich auch jüngere Menschen mit Besuchswunsch melden. Unfälle oder schwere Erkrankungen können in jedem Lebensalter starke Einschränkungen mit sich bringen und Pflegebedürftigkeit auslösen.

Unter denjenigen Teilnehmenden, die in 2025 ausgeschieden sind, bedanken wir uns besonders bei Frau B., Frau L. und Herrn R. Alle waren 12-15 Jahre lang ehrenamtlich tätig und besuchten mit viel Leidenschaft „ihre“ Zeitnehmer:innen.

Einige Zeitnehmer:innen schieden aus gesundheitlichen Gründen aus oder sind ins Heim gekommen. Leider sind auch einige Menschen verstorben. Besonders an Herrn D. und Frau B. möchten wir uns erinnern, die seit Beginn des Besuchsdienstes in 2010 bzw. seit 2011 dabei waren und seitdem Besuch von ihren jeweiligen Zeitschenker:innen bekamen.

Austausch-Treffen, Schulungsveranstaltungen und Begleitung

Die monatlichen Austausch-Treffen für die Ehrenamtlichen fanden regelmäßig statt. Diese Zusammenkünfte bieten den Zeitschenker:innen die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens, Kontakthaltens untereinander und des Erfahrungsaustausches. Zudem nutzten wir die Zusammenkünfte auch für Schulungs-Einheiten. Themen waren unter anderem Resilienz, Tod der Zeitnehmer:in, Umgang mit Konfliktsituationen, u.v.m. Darüber hinaus konnten wir unseren Ehrenamtlichen zusätzlich ein Erste-Hilfe Seminar anbieten. Dieses fand im Herbst beim ASB in Bremen-Vahr statt.

Der telefonische Kontakt mit allen Projektteilnehmer:innen war schon immer sowohl ein wichtiger als auch fester Bestandteil der Begleitung. Die Aufnahmegespräche mit den Zeitnehmer:innen erfolgten in der Regel auf diesem Wege. Ehrenamtliche riefen an, weil sie Fragen und Beratungsbedarf zu ihrer Tätigkeit hatten. Mitunter gab es Schwierigkeiten in den Besuchskontakten, die wir so lösen konnten. Unsere Mitarbeiterin führte in 2025 über 550 Telefonate für Zeit schenken.

Anerkennungskultur

Unsere „Events“ sind ein fester Bestandteil unseres Freiwilligenmanagements von Zeit schenken. Die Ausflüge sind ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen, als Anerkennung ihres Engagements. Darüber hinaus bieten sie eine weitere Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens und Erfahrungsaustausches. Im Sommer weckte der Besuch im Staatsarchiv Bremen großes Interesse unter den Ehrenamtlichen, 19 Personen nahmen teil. Bei der Führung gab es viele Nachfragen und ein sehr positives Feedback. Auch der Besuch der neuen Dauerausstellung „Der blaue Kontinent“ im Übersee-Museum beeindruckte und begeisterte die 18 Teilnehmenden.



Ein zweiter wichtiger Bestandteil unserer Anerkennungskultur ist, dass die Zeitschenker:innen und Zeitnehmer:innen jedes Jahr zum Geburtstag eine Grußkarte und ein kleines Geschenk erhalten. Diese Geburtstagspost sowie Oster- und Weihnachtskarten nehmen viele Projektteilnehmer:innen zum Anlass, einmal zum Telefon zu greifen. So regen wir damit auch den kontinuierlichen Kontakt mit allen Beteiligten an. Gleichzeitig dienen diese kleinen Präsente der Bewerbung von Zeit schenken, wie beispielsweise Taschen und Regenschirme mit dem Zeit schenken Logo.

Wertschätzung erfuhren die Zeitschenker: innen zudem durch den Senatsempfang für Ehrenamtliche in der oberen Rathauhalle. Rund zehn Ehrenamtliche aus unserem Besuchsdienst nahmen daran teil. Dankesworte sprachen die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration Frau Dr. Claudia Schilling sowie die Innen- und Sportsenatorin Frau Dr. Eva Högl.

Akquise, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation

Für die Bewerbung von Zeit schenken haben wir in diesem Jahr wie üblich Annoncen in einschlägigen Broschüren geschaltet, wie beispielsweise in den Seniorenmagazinen „Rostfrei“ und „Älter werden in Bremen“. Pressemitteilungen in den Zeitungen spielen besonders bei der Ansprache neuer Ehrenamtlicher eine große Rolle. Bewährt hatte sich im Vorjahr die Anzeige im Bremer Magazin „Mix“. Auch hier inserierten wir erneut.

Leider fand die Seniorenmesse InVita erstmalig nicht statt. Wir bedauern dies sehr, es war ein langjährig bewährter, fester Bestandteil unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Auf dem Instagram-Kanal des Netzwerk Selbsthilfe wird Zeit schenken regelmäßig erwähnt und beworben. Daneben gehört das Verteilen und Verschicken von Flyern standartmäßig in unser Öffentlichkeitsarbeits-Portfolio. Wir präsentieren Zeit schenken immer wieder gerne in verschiedenen Gremien, wie Stadtteilkonferenzen und Arbeitskreisen. Inzwischen wird das Netzwerk Selbsthilfe gerne von unterschiedlichen Akteuren angesprochen, z. B. Berufsfachschulen und Pflegeausbildungsklassen, um dort die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle zu präsentieren. Selbstverständlich wird Zeit schenken auch hier mit vorgestellt.

Eine gute Zusammenarbeit besteht nach wie vor zu bestimmten Trägern wie beispielsweise der Aufsuchenden Altenarbeit und den Pflegestützpunkten im Land Bremen, die bei Bedarf gerne pflegebedürftige Menschen an uns verweisen. Zudem werden immer wieder Betreuer:innen auf uns aufmerksam und vermitteln uns Menschen, die sich Besuche wünschen.

Wohnen für Hilfe

Mit dem Alter stellen sich in der Regel gesundheitliche Beschwerden und körperliche Einschränkungen ein. Bewegung fällt zunehmend schwer. Die Kraft lässt nach. Nur noch mit Mühe lässt sich der Alltag bewältigen. Die Sorge, sich und den eigenen Haushalt nicht mehr versorgen zu können, greift Raum und wird zur Belastung. Hilfe lässt sich nur schwer organisieren, vielleicht auch kaum finanzieren. Zudem reduzieren sich in der Regel die zwischenmenschlichen Kontakte. Persönliche Gespräche werden rar. Darunter leiden das Sprachvermögen und die lebensnotwendige Wertschätzung.

Wohnen für Hilfe kann dem entgegenwirken, vorausgesetzt man kann für eine:n Studierende:n Wohnraum, und sei es nur ein Zimmer, anbieten. Küche und Bad können ggf. gemeinsam genutzt werden. Beide, der ältere Menschen und die/der Studierende, begründen eine Wohnpartnerschaft. Statt Miete werden von der/dem Studierenden Unterstützungsleistungen erbracht, sei es im Haushalt, Garten, bei den Einkäufen etc. oder auch nur der regelmäßige Austausch und die Beschäftigung miteinander. Vieles ist denkbar, manchmal auch nur die nächtliche Anwesenheit, um nicht allein im Haus zu sein.

Jahresrückblick:

Die Vermittlung von Wohnpartnerschaften zwischen einerseits älteren Menschen mit Unterstützungsbedarf, die freien Wohnraum anbieten können, und andererseits Studierenden der Universität und Hochschulen in Bremen, die statt Miete zu zahlen die benötigten Unterstützungsleistungen erbringen wollen, war unter dem Titel „Wohnen für Hilfe“ in Bremen von Mitte 2020 bis Mitte 2025 eine der Aufgaben, der sich das Netzwerk Selbsthilfe gestellt hat.

Das Projekt Wohnen für Hilfe steht unter dem Motto

Zwei Generationen unter einem Dach

1 m² Wohnraum für 1 Stunde Hilfe im Monat (max. 25 Stunden monatlich / keine Pflege)

Das von der damaligen Sozialsenatorin Frau Anja Stahmann gewünschte und von ihrem Referat Ältere Menschen in Kooperation mit dem Studierendenwerk Bremen, den Paritätischen Diensten, der GEWOBA, dem Landesverband Haus und Grund und anderen für die

Stadt Bremen entwickelte Projekt Wohnen für Hilfe ging 2014 unter Trägerschaft der Paritätischen Dienste erstmals an den Start. Die anfänglich erwarteten Zahlen an Anfragenden und letztlich die Vermittlungszahlen konnten in fünf Jahren nicht erreicht werden. Insofern gaben die Paritätischen Dienste zum Ende 2019 den Projektauftrag an die Sozialsenatorin zurück. Das Referat Ältere Menschen beabsichtigte zunächst das Projekt mit eigenem Personal fortzuführen, musste aber feststellen, dass der damit verbundene zusätzliche Aufwand die eigenen Ressourcen bei weitem überforderte.

Insofern bat das Referat Ältere Menschen im Frühjahr 2020 das Netzwerk Selbsthilfe um die Übernahme der Trägerschaft und Michael Siemer um die Fortführung der Projektleitung. In dieser Aufstellung erfolgte zum 01.06.2020 der Neustart von Wohnen für Hilfe in Bremen, war jedoch sogleich gefordert von der einsetzenden Corona-Pandemie. Trotz der damit verbundenen Einschränkungen, gerade für ältere Menschen, konnte bereits in 2021/2022 eine Zunahme an Anfragen festgestellt und die bisherigen Vermittlungszahlen zunächst gehalten werden. Ab 2023 stieg auch die Anzahl der Vermittlungen an.

Wohnen für Hilfe in Zahlen

In Anlehnung an die bundeseinheitliche Statistik der Angebotsträger für *Wohnen für Hilfe* in Deutschland wurden an dieser Stelle jeweils die jährlichen Ergebnisse in Zahlen dargestellt. Mit der Beendigung des Projektes zur Jahresmitte ist für 2025 ein Vergleich zu den Vorjahresergebnissen nicht seriös, da die große Zahl der Anfragen von Studierenden erst zum Wintersemesterbeginn, d. h. zum 01.10. eines jeden Jahres erfolgt. In diesem Zeitraum kommt es folglich auch zu den meisten Vermittlungen. Dennoch wird nachstehend die Vorjahresübersicht fortgesetzt, allerdings ohne prozentuale Angaben zur Entwicklung.

Statistikzahlen Wohnen für Hilfe 2019-2024	2019	2020*	2021*	2022*	2023	2024	2025**
Geschlossene Wohnpartnerschaften innerhalb des Jahres	6	1	6	6	10	7	4
Anfragen von Wohnraumanbietenden (auch ungeeignete)	10	11	19	12	29	34	11
Anfragen von Wohnraumsuchenden (auch nicht vermittelbare)	11	20	49	64	82	86	23

* seit Mitte 2020 in Trägerschaft des Netzwerks Selbsthilfe / 2020-2022 Corona-Pandemie

** bis 30.06.25 (ohne Erstsemester 2025)

Öffentlichkeitsarbeit

Nach der Bürgerschaftswahl 2023 wurde das Sozialressort wieder der SPD zugeordnet. Unter Leitung der neuen Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling wurde das Referat Ältere Menschen in das Referat Pflege, Heimrecht, Wohn- und Betreuungsaufsicht überführt, das Ende 2024 samt seiner verbliebenen Mitarbeiter:innen in das Gesundheitsressort wechselte. Die Förderung des Projektes Wohnen für Hilfe verblieb im Sozialressort, fiel nun jedoch in die Zuständigkeit des Referates Soziale Stadtentwicklung/Controlling, deren Mitarbeiter:innen mit der Entstehungsgeschichte und daraus resultierenden Vereinbarungen nicht vertraut waren. Vor dem Hintergrund einer erheblichen Finanzlücke im Sozialressort Ende 2024/Anfang 2025 erfolgten diverse Prüfungen bei den geförderten Projekten und Trägern, so auch beim Netzwerk Selbsthilfe zum Projekt Wohnen für Hilfe.

Insofern erfolgte die Entscheidung, den Auftrag zur Trägerschaft, Projektleitung und letztlich Durchführung des Projektes Wohnen für Hilfe in Bremen nach nunmehr fünf Jahren zum 30.06.25 an das Sozialressort zurückzugeben. Die Rückgabe erfolgte einvernehmlich.

Das Netzwerk Selbsthilfe und Herr Siemer bedanken sich bei der Senatorin für Soziales für das Vertrauen und die Jahre erfolgter Unterstützung. Ebenso geht der Dank an alle Koope-

rationspartner:innen und Unterstützer:innen des Projektes Wohnen für Hilfe in Bremen sowie auch im gesamten Bundesgebiet.

Noch heute erreichen uns Erklärungen des Bedauerns und Anfragen zu einem Neustart des Projektes. Die Entscheidung liegt nun jedoch in den Händen der Senatorin für Soziales, das Projekt Wohnen für Hilfe auszuwerten und vielleicht in einem anderen Rahmen modifiziert neu aufzulegen.

Das Netz am Werk

Die Selbsthilfebewegung und das Netzwerk sind in enger Kooperation mit vielen sozialen, emanzipatorischen und gesellschaftspolitischen Projekten gewachsen. Nach wie vor sind wir ein Ort, an dem diese sich vernetzen und vielfältig unterstützt werden. Das Netzwerk pflegt darüber hinaus enge Kontakte und Kooperationsbeziehungen zu Verbänden, Vereinen und Institutionen aus dem sozial- und gesundheitspolitischen Sektor und sorgt dadurch für eine stabile Vernetzung zur Selbsthilfeszene.

DAG SHG

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. ist der Fachverband für Selbsthilfe auf Bundesebene. Hier werden bundesweite Trends diskutiert und gemeinsame Lobbyarbeit organisiert.

Die Jahrestagungen dienen der bundesweiten Vernetzung. Neben Selbsthilfeaktiven und Multiplikator:innen der Selbsthilfe tauschen sich insbesondere Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen über die fachliche Arbeit aus. Fachvorträge und Workshops beleuchten das jeweilige Thema der Tagung und bieten praktische Lösungsansätze, neue Ideen oder Handlungsstrategien für die eigene Kontaktstellenarbeit.

Im Länderrat treffen sich die gewählten Vertreter:innen aus den Landesarbeitsgemeinschaften, um sich über die neuesten Entwicklungen auszutauschen und gemeinsame Strategien zu entwickeln. Netzwerk Selbsthilfe vertritt das Bundesland Bremen.

Diese Tagung richtet sich an Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung, vertreten durch die Sprecher:innen der Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen und der landesweiten Selbsthilfekontakt-/Koordinierungsstellen. Die Teilhabe in diesem Länderübergreifenden Gremium bietet, über neue Entwicklungen, wichtige Erkenntnisse und Positionen direkt informiert zu werden. Daneben ist der informative und kollegiale Austausch ein wesentliches Element, welches Vergleiche und neue Anregungen für die eigene Arbeit ermöglicht.

Jahresrückblick:

Jahrestagung - Bundesweite Fachtagung für Selbsthilfekontaktstellen

Vom 2. bis 4. Juni 2025 fand die Jahrestagung der DAG SHG in Aachen statt. Unter dem Veranstaltungstitel „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“, trafen sich rund 150 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator:innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung.

In insgesamt zehn Workshops wurde die Vielfalt der Selbsthilfe in ihren unterschiedlichen Facetten beispielhaft beleuchtet. Dabei wurde deutlich, dass Selbsthilfe Menschen mit ver-

schiedensten Hintergründen, Religionen, Weltanschauungen, Altersgruppen, Geschlechtern und sexuellen Identitäten vereint, und es Aufgabe der Kontaktstellen ist, diese Vielfalt zu bewahren. Fachvorträge und ein freundliches kollegiales Miteinander rundeten das Programm ab.

Die nächste Jahrestagung der DAG SHG findet vom 15.-17. Juni in Hamburg statt.

Länderrat

In diesem Jahr tagte der Länderrat am 18.-19. September. Aufgrund der Termindichte mit dem Dankeschön-Konzert und unserem SelbsthilfeTag haben wir auf eine Teilnahme verzichtet.

Fachtagung Pflegeselbsthilfe 2025

Am 29. Oktober fand die bundesweite Fachtagung „Selbsthilfe stärkt Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen“ in Berlin statt. Ausgerichtet wurde sie von der DAG SHG. Neben persönlichen Geschichten, Diskussionen und Workshops gab es auch einen Überblick aus der Politik über anstehende gesetzliche Neuerungen im Bereich Pflege. Wir haben einen Workshop durchgeführt unter dem Gesichtspunkt >Pflegeselbsthilfe stärkt Vereinbarkeit von Pflege und Beruf<.

Die Ergebnisse der Fachtagung sind nachzulesen unter: www.dag-shg.de/veranstaltungen/fachtagung-pflegeselbsthilfe

Weitere Gremienarbeit und Arbeitskreise

Arbeitskreis Alte Vielfalt

Arbeitskreis Essstörungen

Arbeitskreis Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

Arbeitskreis Männergesundheit

Arbeitskreis Sozialgesetzbuch §20H - Selbsthilfeförderung

Arbeitskreis Suchtprävention

bremer forum frauengesundheit

Bürgerstiftung Bremen Arbeitskreis Pflege

Fachausschuss Pflegeselbsthilfe der DAG SHG

Landesarbeitsgemeinschaft Freiwilliges Engagement

Landesarbeitsgemeinschaft Sozialpolitik

Landesteilhabebeirat

Netzwerk Young Carer

Patient:innenvertretung in diversen Ausschüssen

Rehakompass - Projekt der DRV für Menschen mit psychischen Belastungen- und Suchtgefährdung – in 2025: Projektabschluss, Veranstaltung im Überseemuseum

Runder Tisch Ehrenamt im Sozialbereich

Steuerungskreis Gröpelingen

Impressum:

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.

Faulenstraße 31
28195 Bremen
0421 – 70 45 81
info@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com
www.selbsthilfe-wegweiser.de